Arta Rezonanței - Capitolul 1

Rezonanța este definită în dicționarul Oxford ca: „a răspunde la vibrațiile unei frecvențe anume, în special prin vibrații puternice proprii", în metafizică, este asociată cu Legea universală a Rezonanței. Această lege afirmă, în principiu, că *ceea ce se aseamănă, se atrage.*

Corpurile noastre sunt sisteme de energie, iar noi toți oscilăm la propria noastră frecvență de vibrație unică, ce reflectă suma a tot ce am experimentat de-a lungul eonilor timpului.

Noi avem ceea ce se numeşte un sistem de patru corpuri „inferioare" - care sunt denumite „inferioare", datorită frecvenței lor de vibrație sau rezonanță - şi, de asemenea, avem corpuri superioare, sau câmpuri de energie, care rezonează la o frecvență mai înaltă, mai fină. Rezonanța lor poate fi comparată cu notele muzicale cântate pe un pian sau instrument cu coarde. Instrumentul poate fi acordat sau dezacordat.

Toxicitatea din gândurile negative, emoțiile negative nerezolvate, poluanți, gunoaie, hrana necorespunzătoare etc, afectează câmpurile de energie ale corpului. Acestea, la rândul lor, influențează frecvența noastră de vibrație şi determină dacă suntem „acordați" sau „dezacordați". Experiențele din viața trecută şi experiențele din viața curentă sunt toate păstrate în memoria celulară şi se reflectă de asemenea în frecvența noastră de vibrație. în cartea sa *Vindecarea Cuantică,* doctorul Deepak Chopra afirmă că o celulă este o memorie care a construit materie în jurul său, formând un anumit tipar, iar corpul este locul pe care memoria îl numeşte acasă.

Mulți indivizi sunt acum motivați de o dorință lăuntrică puternică de a trăi cu adevărat în viață bucuria, echilibrul, armonia şi iubirea necondiționată. Aceste experiențe sunt, în mod automat, ale noastre, atunci când ne re-aliniem corpurile noastre fizic, emoțional, mental şi spiritual la frecvențe înalte, mai rafinate. Re-alinierea frecvenței noastre este ca şi cum am acorda o coardă a unui instrument la înălțimea sa perfectă.

Cu cât sunt mai fine frecvențele pe care le emitem, cu atât sunt mai frumoase experiențele de viață pe care le atragem prin intermediul Legii universale a Rezonanței.

De exemplu, corpul fizic poate rezona perfect cu nota muzicală „do", câmpul de energie al corpului emoțional cu nota „re", câmpul de energie al corpului mental cu nota „mi", iar corpul spiritual cu nota „fa". Atunci când aceste câmpuri de energie sunt perfect *acordate* cu „notele" lor, ele funcționează împreună în mod armonios, iar viața devine magică. Atunci când sunt dezacordate, muzica este discordantă, neacordată, iar viața noastră nu curge armonios, sau nu o simțim ca fiind armonioasă.

Standardele şi aşteptările diferă de la individ la individ. La fel cum acordarea precisă a unui instrument este vitală pentru un muzician de profesie, un profan cu o ureche neantrenată nu poate recunoaşte nuanțele fine şi este, în mod corespunzător, mai puțin pretențios. Există apoi, puncte personale de referință şi noi toți ne fixăm standardele proprii de acceptabilitate. Cu toate acestea, oricine care simte câtuşi de puțin că viața sa poate fi mai bună, va avea de câştigat prin realinierea şi acordarea câmpurilor sale de energie la o rezonanță mai fină şi prin găsirea înălțimii de ton perfecte pentru acestea.

In dorința lor de a îmbunătăți calitatea şi/sau lungimea vieții, în ziua de azi multe persoane îşi urmează propria călăuzire lăuntrică pentru a se purifica - nu numai la nivel fizic, ci şi la nivel emoțional şi mental. Ele mănâncă mai puțin, de preferință mâncare uşoară.

Din punct de vedere emoțional, ei procesează şi renunță la bagajul emoțional - emoții de frică, ură, vinovăție, grijă, nelinişte, supărare, mânie etc, - care, atunci când sunt nerezolvate, sunt înmagazinate în diferite organe ale corpului fizic. Această stocare a emoțiilor negative creează blocaje în câmpurile noastre de energie şi, în cele din urmă, duce la boală. La nivel mental, ei recunosc limitările impuse în viață de gândirea negativă şi felul în care energia urmează gândirea pentru a ne crea realitatea.

Gândurile, cuvintele şi acţiunile sunt forme de energie şi orice trimitem în exterior ni se întoarce, în conformitate cu legea karmică şi cu Legea Rezonanţei. Aceasta este natura energiei: orice ne oferă viaţa este acolo - din cauză că noi am atras-o către noi, prin frecvenţa noastră de vibraţie.

de a acţiona întotdeauna pentru cel mai înalt bine al tuturor fiinţelor, *cât şi* pentru binele nostru cel mai înalt, ne vor schimba rezonanţa şi, în consecinţă, experienţa noastră de viaţă.

în următoarele capitole, se descrie mai în detaliu cum putem proceda, în mod conştient, ca să realiniem frecvenţa noastră de vibraţie, pentru a fi mai acordaţi cu fiinţa de lumină divină care suntem în esenţă. Pe scurt, una dintre cele mai puternice căi de a ne acorda câmpurile noastre de energie la rezonanţa lor „perfectă" este prin meditaţie şi prin a ne petrece zilnic un timp în Marea Tăcere dinăuntrul nostru.

Dincolo de uşurarea realinierii efective din punct de vedere energetic, meditaţiile ne permit să ne deschidem către călăuzirea lăuntrică - să învăţăm să ascultăm şoaptele Sinelui nostru Divin, până când şoaptele devin o voce clară şi puternică. Atunci când acţionăm bazân-du-ne pe ea, această călăuzire ne permite să trăim bucuria, iubirea şi armonia pe care le căutăm în toate aspectele vieţii noastre. Meditaţia aliniază câmpurile noastre energetice spirituale, mentale şi emoţionale. Această realiniere se reflectă în câmpul de energie, corpul nostru fizic, şi îl modifică.

Dieta, mâncarea uşoară, apa pură, proaspătă, angrenarea în exerciţii uşoare, nestresante, ne permit să ne realiniem, să reconstruim şi să ne modificăm zilnic câmpul de energie al corpului fizic şi să ne dezvoltăm sănătatea, vitalitatea şi longevitatea; însă nici una dintre acestea nu are puterea meditaţiei, atunci când mărim la maximum aportul de prana printr-o respiraţie specifică şi permitem energiei luminii albe să ne vindece şi să ne transforme.

Trăim într-o perioadă atât de minunată - zorii unei noi ere - şi avem capacitatea să creăm realitatea pe care o dorim, pur şi simplu, prin modificarea semnalelor energetice pe care le emitem şi prin înţelegerea legilor care guvernează întreaga materie.

Unicitatea Fiinţei - Capitolul 2

De-a lungul eonilor de timp, preaiubita noastră Planetă Pământ a trecut prin mare suferinţă, haos, război şi pustiire, pentru simplul motiv că multe dintre fiinţele care trăiesc pe ea au uitat cine sunt în esenţă - dincolo de masca personalităţii şi ego-ului lor.

Această uitare a însemnat că mulţi au încetat să respecte, să înţeleagă şi să accepte unicitatea individuală.

Unicitatea noastră vine din faptul că, pur şi simplu, nu există două fiinţe care au beneficiat de exact aceeaşi codare genetică şi influenţe de mediu, *plus* experienţele din viaţa trecută. Toate trei formează suma a cine suntem noi astăzi.

Al treilea factor este important, pentru că explică de ce gemeni identici, de exemplu, care împărtăşesc aceeaşi codare genetică şi influenţe de mediu, pot totuşi reacţiona complet diferit într-o situaţie dată. Factorul care lipseşte este acela că ei nu au fost gemeni în toate vieţile lor, aşadar fiecare are o memorie celulară unică.

Individual sau colectiv, omenirea doreşte o schimbare pe această planetă, în acest moment. Dorinţa multora este să descoperim adevărata unitate şi frăţie. Ei doresc să apară o lume nouă, în care să trăim în pace, cu respect pentru toate rasele, credinţele şi culturile, unde să înţelegem şi să ne conectăm cu o voinţă mai înaltă şi un plan mai măreţ. Acesta este factorul motivant de bază pentru mulţi care încep, sau continuă, călătoria lor lăuntrică.

Mulţi nu mai sunt interesaţi să fie supuşi fricii, limitărilor sau ignoranţei (cât şi rezultatelor acestora, care abundă în jurul nostru în planul fizic) şi au recunoscut că, pentru a schimba planeta, trebuie să ne „curăţăm propria noastră curte".

Masele sunt alcătuite din indivizi, iar pentru a schimba conştiinţa maselor, trebuie să se modifice conştiinţa individului. Pe măsură ce ne modificăm conştiinţa şi conştienta, vom înţelege cine suntem, de ce suntem aici, şi care

este rolul pe care suntem destinați să-1 jucăm în crearea acestei noi ere E vorba despre planeta noastră şi numai noi vom crea schimbările pe care le căutăm, prin pătrunderea înăuntrul nostru şi cuplarea la propria noastră Amprentă Divină *unică.* Această amprentă nu numai că păstrează răspunsurile la întrebările noastre individuale, dar păstrează şi marele plan către care omenirea este destinată să evolueze, *plus* rolul nostru în această „întreprindere comună". Atunci când ne racordăm la această amprentă lăuntrică, vom înțelege că noi toți avem roluri unice de jucat şi vom fi în stare să ne raportăm unul la altul, cu iubire necondiționată şi acceptarea alegerilor fiecăruia.

Viața pe această planetă poate fi asemuită cu o piesă de teatru uriaşă, care menține audiența şi participanții într-o stare de uluire la vederea complexității sale. Nu numai că scenariul acoperă o gamă largă de experiențe - de la cele amuzante, uşoare, până la cele cu suspans, dramatice - dar însăşi punerea în scenă este uluitoare. Cu ceva timp în urmă, în timp ce eram în meditație profundă, mi s-a dezvăluit o viziune în legătură cu cele de mai sus, sau cu „piesa vieții" - şi „am văzut" exact asta. Erau actori, echipa de lucrători din spatele scenei, critici - şi până şi public. Cu toate astea, erau cu toții nesincronizați. Actorii se amestecau în treburile echipei de sunet, muzicienii îşi băgau nasul în munca electricienilor - şi aşa mai departe. Pur şi simplu, participanții nu se concentrau pe propriile lor roluri. Pe măsură ce viziunea continua, la fel continua şi comentariul lăuntric al Domnului Sananda care spunea că, în timp ce toate se desfăşoară în mod perfect, dacă noi dorim să îmbunătățim această piesă colectivă a vieții, putem să o facem - *umanitatea fiind condusă, în mod intuitiv, de o cunoaştere lăuntrică a perfecțiunii potențiale a tot ce poate fi manifestat pe toate planurile.*

Mai întâi, a spus, am putea dori să ne concentrăm pe găsirea rolului nostru în această piesă a vieții. Vom descoperi că acest lucru e mai uşor de făcut, dacă încetăm să ne mai concentrăm pe ceea ce fac toți ceilalți. Am putea apoi să ne redirecționăm energia şi atenția pentru a ne deschide către călăuzirea noastră lăuntrică şi pentru a ne dezvolta discernământul. Asta ne-ar permite să *ne bucurăm de acest gen de antrenament* şi să ne recunoaştem rolul. *Bucuria este Spiritul, Divinitatea, care se exprimă pe Sine în viață,* deci nivelul de bucurie pe care îl simțim e întotdeauna un bun indicator al momentului când suntem în aliniere cu Spiritul şi cu calea care ne este destinată.

în al doilea rând, o dată ce ne-am recunoscut rolul predeterminat şi faptul că suntem parte a unui întreg, ar fi bine să „ne învățăm replicile" şi să permitem talentului nostru înnăscut şi/sau abilităților pe care le-am dezvoltat să se manifeste şi să ajungă la perfecțiune.

în al treilea rând, ar trebui să înțelegem că am participat la şcoala vieții timp de eoni, şi ne-am antrenat, am dezvoltat abilități, şi am dobândit un vast repertoriu de cunoaştere (deseori păstrată în memoria celulară), pe care o putem utiliza pentru a ne juca rolul în mod eficient. Acest lucru trebuie făcut în armonie şi aliniere cu toți ceilalți jucători, cunoscând faptul că aceşti jucători s-au pregătit şi ei pentru rolul din această piesă.

Deci, a treia sugestie este ca noi să *avem încredere că este aşa* şi să respectăm *alegerile altora* - întrucât şi ei s-au pregătit să-şi joace rolul în armonie cu al nostru.

Sananda a spus că, numai atunci, această „piesă a vieții" va curge armonios - acordată la expresia divină şi va avea „cronici favorabile". Numai atunci va fi instaurată Era de Aur, iar abundența la toate nivelurile vieții va fi o realitate pentru omenire, *la nivel colectiv.*

Când facem cele de mai sus, realitatea şi starea noastră de conştientă personală este modificată în mod corespunzător, în special pe măsură ce frecvența de vibrație a acestei planete, ca şi a locuitorilor ei, este acordată la octavele mai înalte ale luminii - iar coeficientul de lumină din ființa noastră creşte.

Aceasta este o stare de conştientă în care câmpul de energie al inimii este complet deschis, în care noi recunoaştem unicitatea tuturor şi suntem în legătură cu Cel care ne conduce în toate şi în care piesa devine magică. Este o stare de conştientă în care ființa renunță la „Eu", deplasându-se dincolo de separare şi limitare, căutând numai să slujească marelui plan pentru binele întregului - nu numai pentru cel individual. Această discuție este continuată

în capitolul despre destin şi serviciu în slujba altora.

Pe măsură ce înțelegem legile energiei şi felul în care ne creăm realitatea prin gândurile noastre (vezi capitolele 8 şi 9), noi ştim că deşi nu putem schimba întotdeauna circumstanțele imediate, *întotdeauna ne putem schimba atitudinea şi, în consecință, experiența noastră de viață.*

Lecții pentru o viață armonioasă:

Discernământ - să ştim care este următoarea etapă pentru noi. *Acceptarea unicității individuale* - să învățăm să dansăm dansul nostru, fără să-i călcăm pe alții pe picioare.

Tu poți alege să dansezi vals, altul să danseze samba. *Unicitatea ființei* - descoperă dansul pe care îl doreşti, învață paşii, împarte ringul de dans cu ceilalți!

Corpul ca un sistem de energie - Capitolul 3

Energia, după Dicționarul Oxford, este: „abilitatea materiei sau radiației de a lucra". După Stephen Hawking în *O scurtă istorie a timpului,* termenul de „conservare a energiei" este legea ştiinței care afirmă că energia (sau echivalentul său în masă) nu poate fi nici creată, nici distrusă - dar poate să-şi schimbe forma, şi o şi face.

Doctorul Deepak Chopra, în cartea sa *Corp fără vârstă, minte eternă,* afirmă că fiecare atom este mai mult de 99,9% spațiu gol - iar particulele subatomice care se mişcă la viteze mari prin acest spațiu sunt fascicule de energie vibratoare, ce transportă informații şi codificări unice.

Pentru a construi viață din materie nevie, trebuie să aibă loc un schimb de energie şi informație prin intermediul ARN-ului şi ADN-ului, pentru crearea structurii celulare.

Curgerea acestei inteligențe este ceea ce ne susține şi este ceea ce Dr. Chopra numeşte câmpul universal. El afirmă că lumea fizică este doar o oglindă a unei inteligențe mai profunde, care organizează materia şi energia, şi care locuieşte şi în noi. Noi suntem parte a tot ce există; deci trebuie să avem grijă, cu iubire, de acest tot. Cu toate că suntem unici în individualitatea noastră, suntem legați împreună prin-tr-un fir comun de energie pură, care susține fiecare celulă, ființa noastră şi toată viața în întregul ei.

Religiile numesc această energie, Dumnezeu, şi consideră că este omniprezentă, omnipotentă şi omniscientă. Fizica cuantică numeşte această energie „energia marii unificări" şi de asemenea consideră că este pretutindeni, atotputernică şi atotştiutoare. Adepții curentului New Age dau acestei energii alte nume - Tot Ce Este, Inteligența Divină etc. Toate acestea nu sunt decât etichete care descriu aceeaşi forță sau putere.

Corpul nostru este compus din atomi şi celule, care păstrează această energie şi informație. Gândurile, cuvintele şi acțiunile sunt, de asemenea, energie. Energia se dilată, se contractă şi îşi schimbă forma - aşadar, ceea ce trimitem în exterior se întoarce înapoi la noi. Acest subiect este detaliat în capitolele viitoare. în termeni religioşi se spune: După cum semeni, aşa vei culege". în termeni energetici, totul este guvernat de Legea universală a Rezonanței şi de Legea Atracției - conform cărora, ceea ce se aseamănă se adună.

După cum s-a menționat în Capitolul 1, ființele umane au patru corpuri de energie „inferioare", care rezonează la diferite frecvențe. Corpul fizic (singurul vizibil, sau care apare solid pentru ochiul nostru fizic), corpul emoțional, mental şi spiritual. Noi avem de asemenea corpuri de energie superioare - denumite superioare, deoarece acestea rezonează la înălțimi de frecvență mai ridicată. Cartea Barbarei Ann Brennan, *Mâini de lumină,* descrie aceste

corpuri şi câmpuri de energie mai detaliat şi este o lectură recomandată pentru cei interesaţi.

Atunci când aducem aceste corpuri de energie în aliniere perfectă unul cu celălalt, obţinem o „cunoaştere" mai înaltă şi trăim sentimentul unui efect de împlinire al existenţei noastre, pe măsură ce totul *se aşează la locul său.* Această stare de iluminare, căutată atât de intens de cei ce studiază ezoterismul oriental, este obţinută prin acordarea fină a celor patru corpuri inferioare, aducându-le nu numai în perfectă rezonanţă unul cu celălalt, dar şi la o înălţime a vibraţiei care permite corpurilor de energie superioară ale Prezenţei EU SUNT, Dumnezeul lăuntric, sau conştiinţa Christică (toate aceste denumiri descriind Şinele nostru subtil) să-şi exprime pe deplin puterea şi forţa magică în cadrul corpului fizic.

Aşadar, să recapitulăm: Noi suntem sisteme de energie, noi transmitem şi emitem semnale. Dacă trimitem semnale la întâmplare, primim experienţe de viaţă întâmplătoare, accidentale. Controlân-du-ne semnalele, putem câştiga un control mai mare asupra vieţii noastre. Mergând mai departe, dacă ne acordăm corpurile noastre şi ne realiniem frecvenţele (semnalele energetice pe care le transmitem) către o intensitate mai pură, mai armonioasă, atunci putem controla calitatea şi cantitatea vieţii şi experienţelor noastre de viaţă.

Despre reîncarnare: O dată stabilit ştiinţific faptul că energia nu poate fi creată sau distrusă, dar că îşi poate schimba forma, şi înţelegând că fiinţele umane sunt sisteme de energie, aş vrea să fac afirmaţia logică că reîncarnarea ţine pur şi simplu seama de indestructi-bilitatea energiei, şi, în timp ce materia precum corpurile noastre fizi-pur şi simplu îşi schimbă forma şi merge mai departe. Oricine e interesat să cerceteze conceptul reîncarnării, poate analiza materialul lui Edgar Cayce, cunoscut a fi cel mai documentat dintre toate studiile de caz pe acest subiect.

Există o lege universală, numită Legea Evoluţiei şi Renaşterii, care afirmă că omenirea traversează „un proces lent de dezvoltare, continuat cu o perseverenţă de neclintit prin numeroase întrupări în forme de eficienţă sporită, toate fiind aduse cu timpul la o înălţime de splendoare spirituală înspre recunoaşterea Sursei şi adevăratei identităţi. Această lege este cunoscută de asemenea şi ca Legea Periodicităţii" - citat din „Viziunea lui Ramala".

Din cercetarea mea amănunţită şi experienţa personală, reîncarnarea este un fenomen de bază în cadrul timpului liniar, la care se va face referire, în mod sporadic, de-a lungul întregii cărţi. Un mod simplu de înţelegere este următorul: ... într-o întrupare, viaţa este o şcoală, un proces de creştere şi învăţare. Atunci când „murim", lăsăm în urmă câmpul de energie al corpului fizic - dar, pentru un timp, reţinem câmpurile de energie ale corpurilor emoţional, mental şi spiritual. Acestea sunt integrate într-un singur câmp energetic conştient, iar apoi suntem, literalmente, în vacanţă.

Vacanţa este un timp de reflecţie, în care privim la semestrul trecut, vedem ce am învăţat, cât de bine ne-am trecut, sau nu ne-am trecut examenele. Examenele pe care nu le-am trecut trebuie replani-ficate pentru următorul semestru - şi, prin urmare, facem planul pentru semestrul următor şi alegem „programa" şi obiectele pe care dorim să le studiem.

Acest proces de învăţare şi testare are de-a face cu evoluţia noastră ca fiinţe şi cu lecţiile noastre în general şi se ocupă de lucruri intangibile, precum empatie, iubire, compasiune, punerea în serviciul celorlalţi etc. în general, timpul petrecut în şcoală este şi o perioadă în care învăţăm despre relaţii şi viaţă într-un plan dens, material. Motivul pentru care scântei ale Divinului (noi) au ales să fie într-o şcoală a vieţii pe Planeta Pământ este o altă poveste.*

Atunci când am învăţat tot ce avem de învăţat la această şcoală şi am trecut toate examenele, plecăm la o altă şcoală, rupând astfel ciclul de reîncarnare în acest plan al Pământului.

Câmpurile noastre de energie continuă să-şi schimbe forma, aşa cum face energia însăşi, în conformitate cu Legea universală a Schimbării şi Transmutării, care afirmă că singurul lucru constant este forma mereu schimbătoare a energiei, ca şi natura ei indestructibilă.

La acest lucru se referă termenul de nemurire a „sufletului". Nemurirea fizică este şi ea posibilă şi ne permite

să ne continuăm existenţa în aceeaşi formă fizică, nu numai pentru finalizarea acestui proces de învăţare, ci şi pentru a sta şi îmbunătăţi planul de învăţământ, dacă dorim. Acest subiect este discutat în capitolul despre nemurire.

Vizualizarea - Capitolul 4

Lumea fizică din jurul nostru ne apare solidă şi reală, deoarece ne-am petrecut vieţile dezvoltându-ne simţurile pentru ca să o experimentăm în acest fel. Imaginaţi-vă cum ar fi fost dacă v-aţi fi petrecut ultimii douăzeci până la şaizeci de ani, sau toată viaţa voastră, experimentând în fiecare zi „dimensiunile interioare", cu aceleaşi simţuri şi cu aceeaşi consecvenţă cu care v-aţi ocupat de lumea fizică. Cât de reale ar fi atunci, pentru voi, acele dimensiuni interioare?

La fel cum avem exploratori şi cercetători în lumea exterioară, avem acum mulţi oameni care au început să exploreze dimensiunile interioare, în căutarea cheii greu de sesizat, care deschide uşa către fericire, iubire şi abundenţă.

De-a lungul istoriei, unii oameni au fost motivaţi de mintea superioară, pentru a căuta răspunsuri la ghicitoarea existenţei umane, însă acum, mult mai mulţi încep, la modul serios, călătoria lăuntrică rezervată, de obicei, misticilor, înţelepţilor, avatarurilor şi şcolilor misterelor din vremurile trecute.

încă din cele mai vechi timpuri, omenirea a fost în căutarea unei înţelegeri şi cunoaşteri superioare. Se poate spune că problema care macină societatea modernă este rezultatul direct al lipsei unei înţelepciuni mai înalte şi al sentimentului separării de Forţa Creativă. Atunci când începem să trăim şi să înţelegem o cunoaştere mai înaltă, prin pătrunderea în interior şi prin unirea conştientei noastre cu energia care ne susţine, lipsa scopului şi nefericirea sunt înlocuite de bucuria provenită din descoperirea de sine şi de sentimentul împlinirii.

învăţând cum să ne deschidem către călăuzirea lăuntrică - şi ascultând de ea - vom descoperi că suntem pe calea cea bună, îm-plinindu-ne destinul. Nefericirea, boala şi stresul sunt indicatori ai faptului că ceva este în neregulă cu viaţa noastră. Aceşti indicatori nu apar accidental; rolul lor este de a ne sfătui că acţiunile noastre prezente şi/sau calea pe care suntem nu sunt cele corecte pentru noi şi ne îndeamnă să ne corectăm atitudinile şi comportamentul.

Vizualizarea creativă ne permite să explorăm dimensiunile interioare, prin activarea minţii noastre superioare şi prin lucrul cu Inteligenta Divină, pentru a crea o realitate în altă dimensiune. Atunci când o experimentăm cu regularitate, această „realitate" ne filtrează şi ne schimbă realitatea noastră de zi cu zi în acest plan. în cartea sa *Voi sunteţi Dumnezei,* Annalee Skarin scrie, „Imaginaţia este un dar de la Dumnezeu. Ea este puterea minţii să înfăţişeze în dimensiunea spirituală, seminţele dorinţei" (folosind puterea vizualizării). Toată realitatea noastră din starea de veghe este creată de gândire. Tot ce există în plan fizic este produsul gândirii şi al voinţei omului, şi al gândirii şi voinţei Puterii Creatoare.

Cercetarea modernă a arătat că trupul nu poate face diferenţa dintre o experienţă de vizualizare puternică şi evenimentul propriu-zis - şi tratează ambele cazuri ca şi cum ar fi identice. Această idee deschide o întreagă dimensiune care nu a fost explorată până acum, şi ne permite să înţelegem faptul că trupul este cu adevărat slujitorul minţii. Corpul fizic şi emoţional servesc corpul mental care, la rândul lui, foloseşte corpul spiritual ca un canal pentru ca toate corpurile să se conecteze cu lumea înaltă a cerurilor.

Mintea superioară este Şinele nostru Suprem (sufletul) şi ne conectează la Inteligenţa Divină. Inteligenţa Divină se manifestă, în totalitate, în Prezenţa lui EU SUNT din noi.

Cunoaşterea puterii vizualizării creatoare ne permite să înţelegem cum putem să „programăm" - sau să creăm - afecţiuni şi boli. Nu există nimic care să nu poată fi obţinut cu o atitudine mentală corectă - dar, mai întâi, trebuie să avem claritate şi viziune pentru a crea o nouă realitate. Viziunea vine prin meditaţie, contemplaţie şi deschiderea către mintea superioară, folosind tehnici de vizualizare.

Grace Cooke, în cartea *Giuvaerul din lotus,* afirmă că adevăratul înțeles al imaginației spirituale este crearea, în mintea superioară, a unui limbaj care exprimă frumusețe pură, bunătate pură şi iubire pură. Ea merge mai departe şi afirmă că omul îşi poate exprima sufletul în lumi aflate departe de lumea aceasta, cu ajutorul imaginației şi viziunii sale. Ea spune că frica oamenilor de necunoscut sau de a nu fi înşelați, îi face să creeze o barieră între ei şi adevărata lume a Spiritului şi că adevărata imaginație este uşa către lumea eterică şi dimensiunile superioare Studiile ezoterice arată că cele patru cincimi din creier despre care se ştie că nu sunt folosite - creierul mic - adăpostesc mintea noastră superioară şi constituie baza de date pentru conştiința superioară. Cu cât ne acordăm mai mult la mintea superioară, şi o folosim prin tehnici precum vizualizarea, cu atât devine mai uşor să creăm realitatea pe care o dorim şi să accesăm Programul nostru Divin. Detalii şi tehnici pentru activarea „creierul mic" şi a altor centri ai creierului sunt prezentate în capitolul despre comunicarea telepatică.

Diferența dintre mintea superioară şi mintea inferioară este aceea că, în timp ce mintea inferioară este preocupată de chestiunile de zi cu zi ale supraviețuirii în acest plan fizic, mintea superioară ne îndeamnă să evoluăm mai departe şi pune întrebări de genul: „Există un scop mai măreț în viață?" „Există viață după moarte?" „Există o putere superioară, un plan mai grandios?" - şi multe, multe altele!

Prin folosirea ritualului vizualizării şi a energiei luminii albe, punem în funcțiune o minte superconştientă şi, atunci când o folosim în meditație, această minte creează o lume reală care ne inspiră sau ne dă linişte, în funcție de imaginile accesate. Dacă este practicată cu regularitate, această experiență se revarsă apoi în realitatea noastră de zi cu zi, din starea de veghe.

Mulți oameni întreabă cum putem face diferența dintre adevărata imaginație şi simpla fantezie. „Adevărata imaginație apare ca un rezultat al reacției produse în creier de vibrațiile înalte ce au fost declanşate de aspirațiile şi rugăciunile noastre sincere. Cu mintea voastră inferioară puteți gândi tot felul de gânduri scandaloase şi nebuneşti - dar atunci când ați atins acea putere şi lumină aurie, ... atunci sunteți umpluți de puterea lui Dumnezeu, iar acest lucru afectează nu numai mintea voastră superioară, ci şi creierul vostru, astfel încât sunteți în stare să creați, prin puterea lui Dumnezeu, forma descrisă vouă (în meditație şi vizualizare îndrumată), care să vă ajute să pătrundeți în lumea Spiritului" - scrie Grace Cooke în cartea *Giuvaerul din lotus* (acest text dă, într-un mod minunat, informații pentru aceia care încep medi-tația şi vizualizarea creativă).

Timp de peste nouăsprezece ani, am evitat această tehnică a vizualizării creative. în timpul practicării meditației devenisem depen-^[en]tă de sentimentele de bucurie şi iubire pe care le trăiam prin exercițiile de respirație şi lucrul cu lumina. Acestea m-au acordat la ceea ce cunoşteam ca fiind „Numele Sfânt" - energia care controlează respirația, şi lumina pe care o activam prin tehnica fizică a întoarcerii ochilor fizici către interior şi în sus, spre chakra frunții. Am ajuns să ştiu prin experiență, că această formă de meditație mă schimba într-un mod subtil, dar totuşi puternic, pe măsură ce deveneam mai calmă, mai centrată şi mai concentrată - şi mult mai capabilă să acționez, mai degrabă decât să reacționez, la stimulii experiențelor de viață.

Apoi, experiențele de care m-am bucurat m-au condus către a începe să lucrez cu frățiile luminii (despre care se discutată în capitolul 32, care se referă la frățiile universale). Brusc, am înțeles scopul antrenamentului meu anterior, şi mi-a crescut dorința fermă de a deveni cel mai pur canal posibil pentru Inteligența Divină. Folosirea vizualizării creative mi-a permis să-mi activez, în mod conştient, mintea superioară, să-mi curăț şi să-mi realiniez câmpurile de energie de o manieră profundă şi fermă şi să grăbesc ucenicia perfecționării de sine.

în această carte sunt descrise tehnici de vizualizare specifice, utile pentru mărirea coeficientului de lumină din corpurile noastre, pentru eliberarea programării negative şi a bagajului emoțional care nu ne mai este de folos - şi multe altele.

La sfârşitul capitolului 7 există exercițiul de vizualizare creativă nr. 1. Acesta combină vizualizarea cu energia

luminii albe şi lucrul cu respirația, şi e o tehnică grozavă pentru destresare şi conectare la calmul lăuntric.

Vizualizarea creativă ne permite să ne activăm complet simțurile noastre lăuntrice. Cu toții avem aceste simțuri activate într-o anumită măsură. Unii dintre noi sunt clarvăzători în mod natural - în sensul că e uşor pentru noi să „vedem" în meditațiile îndrumate, folosind tehnicile de vizualizare. Unii par a nu vedea nimic, dar au un simț puternic al percepției sau clarpercepției. Unii par a fi în mod natural clarauditivi şi aud cu uşurință, atunci când sunt în aceste dimensiuni interioare.

Provocarea este de a dezvolta toate simțurile, astfel încât, atunci când folosim tehnici de vizualizare creativă şi pătrundem în interiorul nostru, simțurile văzului, gustului, mirosului, atingerii şi auzului să fie complet vii şi să le putem folosi aşa cum vrem.

La sfârşitul capitolului 13, numit *Să ne creăm Sanctuarul lăuntric,* se găsesc exerciții pentru dezvoltarea acestor simțuri prin inter- mediul vizualizării creative. De-a lungul următoarelor capitole, sunt aproximativ şaptesprezece exerciții de meditație cu îndrumare, care folosesc tehnici de vizualizare, iar acum sunt disponibile, pe casete, multe alte exerciții de vizualizare şi meditații profunde, cu îndrumare.

La început s-a sugerat ca, atunci când medităm, să folosim casete doar pentru 40% din timp. Atunci când devenim experți în vizualizare, acest procent ar trebui să se reducă substanțial, deoarece ființa noastră are propria concentrare, propriul program şi viziune pentru a ne conduce în călătoria noastră lăuntrică. Preluarea permanentă a instrucțiunilor din exterior poate inhiba învățătorul Lăuntric.

Vizualizarea este precum un artist căruia i se dă o pânză albă. Imaginația noastră - pensula şi vopselele - este doar o unealtă, un mijloc de a obține ceva. Obiectul concentrării noastre este cel care creşte. Imaginația şi vizualizarea sunt semințe pe care le-am semănat azi, pentru a crea realitatea de mâine.

Energia Luminii Albe - Capitolul 5

Lumina albă este aspectul vizual al energiei care susține corpul uman şi curge prin univers. De asemenea, această energie poate fi experimentată de toate simțurile noastre fizice, atunci când întoarcem aceste simțuri spre interior, în cadrul meditației. Aşadar, nu numai că putem „vedea" această energie ca lumină albă, dar o putem şi auzi ca armonii lăuntrice.

Putem atinge, sau simți, razele de lumină ori undele de sunet ale acestei energii, deoarece ea aduce cu sine o experiență de iubire sau fericire. Putem gusta această energie şi deoarece glanda pineală secretă un nectar, sau fluid, pe care yoghinii din vechime o numeau fântâna tinereții, sau *amrita.*

Energia luminii albe este aspectul vizual al esenței noastre divine - şi ea este energia cea mai vindecătoare şi cu putere de transformare din univers. Aşadar, dacă noi căutăm transformare şi vindecare, ar trebui să invocăm această lumină în meditații şi să folosim tehnici de respirație şi vizualizări specifice.

în *Autobiografia unui yoghin,* Yogananda afirmă că, atunci când ne concentrăm cu calm asupra chakrei frunții - locul nostru pentru „viziunea lăuntrică" - iar apoi ne deplasăm atenția către un loc anume, situat între medulla oblongata şi hipotalamus, curentul de energie de la cei doi ochi merge, mai întâi, la punctul din frunte şi apoi la *medulla* - iar după aceea, energia luminii albe pure apare în al treilea ochi, sau chakra frunții, reflectată acolo de medulla.

La puțin timp după ce am împlinit şaptesprezece ani, am învățat de la maestrul meu o tehnică anume, pentru a experimenta această lumină lăuntrică, şi am avut prima mea experiență puternică. Stăteam pe locul din spate din maşina părinților mei, practicând tehnica pe care o învățasem şi eram întinsă sub o pătură, pusă acolo pentru a împiedica lumina ce venea din afară. La câteva minute după ce am menținut concentrarea pe acest centru al frunții, tot capul mi-a explodat în interior, din cauza luminii albe, pure. Ochii mei erau închişi iar lumina din afară era ecranată

de pătură. Am fost copleşită de intensitatea acestei lumini. Era ca şi cum m-aş fi uitat de la distanță mică la un bec de 1000 de wați şi apoi mi-aş fi închis ochii, având imaginea sădită ferm în minte. Numai că această lumină a venit din interior şi a adus cu ea un sentiment de iubire necondiționată copleşitoare, care s-a revărsat în întreaga mea ființă, permițându-mi să mă simt conectată la absolut tot!

Am simțit o stare dilatată de conştientă, ca şi cum eram imensă şi fără de limite - şi *foarte iubită.* A fost o introducere în dimensiunile interioare, care mi-a permis să mă deplasez, imediat şi categoric, dincolo de sentimentul că eram corpul sau personalitatea mea şi să-mi experimentez cu adevărat divinitatea. Tulburată de această revelație, am sărit în sus de bucurie, exclamând: „Pot vedea lumină! Pot vedea lumină!" Minunații mei părinți au spus încet: „Ce grozav, dragă", au schimbat o privire îngrijorată şi au continuat să conducă.

Acesta a fost începutul multor experiențe care mi-au inspirat venerație şi care au continuat, cu consecvență, începând cu anii 1970, permițându-mi să-mi înțeleg propria unicitate, să mă bucur de propria mea divinitate şi să recunosc acest lucru şi în alții.

Aşadar, există tehnici pe care le putem folosi pentru a experimenta această lumină albă - motivați de intenția noastră sinceră de a căuta să experimentăm natura nelimitată a ființei noastre.

In capitolul numit *Respirația Vieții* vor fi discutate tehnici practice, împreună cu tehnici de respirație.

Prin experiența mea personală şi călăuzirea lăuntrică, am descoperit că e mai uşor să obținem acest lucru, atunci când *ne-am acordat frecvența* prin intermediul respirației. De asemenea, combinația dintre experimentarea vibrației care ne susține *împreună cu* aspectul său vizual ca lumină, este cea mai puternică, deoarece amândouă împreună declanşează în noi sentimente de iubire necondiționată şi de bucurie, ce pot fi asemuite cu a fi *învăluit de brațele Divinului!*

Lucrul cu vibrația şi energia luminii albe este baza pentru toate vindecările şi lucrarea de transformare şi, cuplat cu vizualizarea creativă, el ne permite să captăm puternic natura noastră divină, nelimitată - şi apoi să creăm în conformitate cu ea.

In cartea *Mahatma I şi II* (bazată pe învățăturile lui Janet McClure), Brian Grattan scrie „Totul este energie. Totul este Dumnezeu. Esența lui Dumnezeu este iubirea." El merge mai departe şi afir- mă că cea mai pură formă de energie din toate universurile este ener-a Mahatma, care este lumină alb-aurie - şi că energia Mahatma întruchipează conştiința în toate dimensiunile, până la Sursă. El numeşte această energie, energia viitorului, care va „produce calitățile şi valorile înalte ale vieții, precum şi binele spiritual al omenirii".

Grattan afirmă că energia Mahatma ne aliniază la o viață mai senină, mai spirituală, în care pot fi realizate cele mai înalte idealuri
ale omenirii.

El merge mai departe şi spune că folosirea acestei energii va elibera omenirea de limitele dimensiunii a treia şi va permite spiritualizarea materiei, în acest plan de existență.

Perfecționarea de sine şi discernământul - Capitolul 6

întrucât cu toții avem acest Program Divin codificat în noi, (care are toate răspunsurile la toate întrebările noastre - plus scopul vieții noastre), mulți dintre noi ajung la un punct în viață când începem, *în mod conştient,* călătoria noastră lăuntrică, a descoperirii de sine. Această descoperire este insuflată de mintea

superconştientă, sau Şinele Suprem, care ne călăuzeşte spre recunoaşterea, captarea acestui program şi lucrul cu el. Deseori, noi începem să privim înăuntrul nostru în mod conştient, abia după vieți sau ani întregi de căutare a adevăratei împliniri în dimensiunile exterioare - timp în care nu am găsit cheile către abundența totală căutată de suflet.

în meditație şi prin petrecerea unui anumit timp în Marea Tăcere din interior, noi învățăm să ascultăm de călăuzirea noastră lăuntrică, ceea ce dezvoltă în noi un aspect foarte important de care avem cu toții nevoie în acest moment - acesta fiind *discernământul.* Discernământul ne permite să ne folosim capacitatea de discriminare pentru evaluarea cantității de informații care sunt disponibile acum prin cărți, articole, channelling etc. Ne permite să asimilăm doar ceea ce este „potrivit" pentru noi.*

Pentru a şti ce este potrivit pentru noi, trebuie să ne cunoaştem. Trebuie să decidem dacă dorim să fim preocupați cu „şinele" care se identifică cu mintea inferioară şi se concentrează pe chestiuni legate de supraviețuire, sau dacă dorim să fim dirijați în mod clar de mintea superioară, care are imaginea de ansamblu, astfel încât să descoperim scopul existenței noastre pe această planetă. Deoarece cu toții suntem unici, trebuie să alegem din gama largă de tehnici şi informații pentru perfecționarea de sine, care devin disponibile acum.

* Pentru mine nu există „bine" sau „rău", pentru că toate sunt aici ca să ne în- » vețe, să ne inspire, astfel încât să continuăm să ne desfăşurăm pe calea noastră. Evenimentele au o natură neutră. Noi suntem cei care asociem o judecată cu privireMa valoarea evenimentului - de bine sau rău, drept sau nedrept - în funcție de percepția noastră. Mai multe despre asta în capitolele viitoare. Nota autoarei.

Există o mare varietate de modalități de vindecare disponibile şi din care putem alege pentru a ne vindeca.

De exemplu, nu toată lumea răspunde la homeopatie în acelaşi fel, nu toată lumea alege să-şi pună îngrijirea sănătății doar în mâinile medicilor noştri tradiționali, nu toată lumea caută metode de vindecare alternative. Cu toate acestea, putem învăța să experimentăm, să ne dezvoltăm discernământul şi să folosim ceea ce simțim că funcționează pentru noi.

Discernământul - a pătrunde în interior şi a fi conştienți de ceea ce este potrivit pentru noi - va permite ca procesul descoperirii noastre de sine să curgă mai uşor, cu mai puține întreruperi. Acest discernământ ne vine în mod natural, pe măsură ce ne acordăm mai mult la dimensiunile interioare şi la propria noastră călăuzire superioară.

Cu cât mergem mai mult în interiorul nostru, cu atât devine mai uşor să discernem între călăuzirea minții superioare şi dorințele şi călăuzirea minții inferioare. Putem recunoaşte întotdeauna călăuzirea corectă, prin *rezultatele* pe care această călăuzire le aduce, atunci când este urmată.

Atunci când ne conectăm la programul nostru, ne descoperim rolul şi ne învățăm replicile, devenim prea ocupați de A FI cât de buni posibil - şi nu ne mai gândim la o altă cale sau alegere. Noi suntem, de asemenea, călăuziți de cunoaşterea faptului că totul se desfăşoară cu adevărat perfect şi că tot ce avem de făcut este să iubim şi să respectăm alegerile fiecăruia.

Multe persoane fac afirmația că ei nu „se asociază" cu anumiți oameni, nici cu ideile, atitudinile sau chiar cu energia acestora. In consecință, ei adoptă una dintre următoarele atitudini: ei pot simți că, dacă nu „se asociază" cu altcineva, sau cu un alt grup, atunci persoana, sau grupul cu pricina poate să greşească. Ei ştiu că sunt sinceri sau „corecți" - astfel încât, celălalt sau ceilalți „nu înțeleg, nu prind sensul, sau, pur şi simplu, greşesc".

O a doua posibilitate este aceea că ei pot să adopte această atitudine deoarece nu rezonează cu energia

persoanei, grupului, ideii etc, astfel că trebuie să se separe de aceasta, să meargă pe drumul lor şi să se asocieze doar cu cei cu care se „potrivesc". Sau se poate să decidă să formeze propriile lor grupuri, cu oameni cu care rezonează mai armonios.

Această atitudine dă naştere la principiul acceptării „trăieşte şi lasă şi pe celălalt să trăiască".

A treia atitudine pe care pot alege să o adopte este recunoaşterea şi acceptarea diferențelor - dacă este să facem un pas mai departe. Aceasta implică dorința de unitate, iubire şi acceptare necondiționată a alegerilor fiecăruia. Implică să ne jucăm propriile roluri unice - în armonie deplină şi fără judecată. în acest caz, ei înțeleg pe deplin faptul că cu toții învață, se desfăşoară şi progresează perfect, în conformitate cu un plan mai măreț.

Respirația vieții - Capitolul 7

S-a spus că dacă ar fi să nu schimbăm nimic - nici alimentația, nici exercițiile fizice, tiparele de gândire sau obiceiurile - cu excepția tiparului respirației, ne-am putea modifica în mod radical durata vieții. Leonard Orr, autorul cărții *Nemurirea fizică* şi fondatorul curentului Re-naşterii, afirmă că, dacă reducem numărul de respirații pe minut de la, să zicem cincisprezece la cinci, ne vom tripla durata de viață.

Atunci când li se spune acest lucru, unii oameni spun: „Nu-mi pot imagina cum ar fi să trăiesc până la două sute şi ceva de ani". Răspunsul meu este că ei ar putea să-şi imagineze acest lucru, dacă ar descoperi bucurie şi scop în viață. (Mai mult despre nemurire şi moarte fizică, mai târziu). E de ajuns să spunem că atunci când ne găsim scopul şi destinul vieții, datorită ignoranței şi bolii nu vrem de obicei să părăsim corpul fizic, pentru ca apoi să pregătim un nou vehicul în care să continuăm. A începe din nou într-un corp nou, să trebuiască să trecem prin pampers, şcoală, pubertate şi adolescență şi să retrezim memoria celulară este, din punctul meu de vedere, o gospodărire foarte proastă a timpului. Noi am fost creați cu cel mai perfect vehicul pentru a purta conştiința, vehicul capabil să susțină viața şi să se autovin-dece. El este capabil să ne susțină, până când *suntem gata* să renunțăm la el, sau să-1 luăm cu noi în lumină.

In cercurile de meditație există o idee veche ce sună în felul următor: dacă unei persoane i-a venit timpul să moară, chiar şi într-un spital unde se găseşte echipament de salvare a vieții, şi tuburi cu oxigen „scânteia sa de viață" nu s-ar întoarce în mod obligatoriu. Nu oxigenul este cel care ne ține în viață. Oxigenul este ca benzina pentru o maşină şi o ajută să ruleze. Acea „scânteie" care ne susține este esența noastră divină. Atunci când această energie părăseşte corpul fizic, toate semnele vieții fizice dispar.

Se spune că bucuria este această „scânteie", care se exprimă pe sine în viață (de aceea, nivelul de bucurie din viață este un indicator perfect care ne arată că suntem acordați cu Spiritul şi cu scopul impregnează ființa, ea poate fi experimentată prin întoarcerea conştientei noastre spre interior. Această energie poate fi măsurată ca unde de sunet şi raze de lumină şi, de asemenea, poate fi simțită ca vibrație.

Leonard Orr spune: „Conectarea inspirației cu expirația, într-un ritm relaxat, aduce o conştientă a unei percepții mentale directe a spiritului, o stare emoțională a spiritului şi o senzație fizică a însăşi energiei de viață, care este Dumnezeu atotputernic curgând prin toată carnea ... atunci când inspirația este conectată cu expirația, iar respi-rația interioară este unită cu cea exterioară, această unire a energiei de viață pură cu aerul trimite vibrații prin sistemul nervos şi sistemul circulator, care curăță corpul, aura umană şi hrănesc şi echilibrează mintea şi corpul omenesc".

Există multe tehnici de respirație din care să alegem. Din nou, putem să ne folosim discernământul, să fim deschişi şi să încercăm diversele tehnici, până când găsim una care să ne permită să experimentăm energia care ne susține. Dincolo de faptul că ne ajută în menținerea şi restabilirea sănătății şi vitalității şi ne măreşte longevitatea, principalul beneficiu al căutării de a experimenta „respirația vieții" (energia care ne susține) este acela că, datorită naturii sale foarte pure şi perfectă, atunci când luăm contact cu ea şi o experimentăm, ni se dă o gamă largă de

experienţe - de la o adâncă pace lăuntrică, relaxare totală completă şi un somn mai bun, până la sentimente copleşitoare de bucurie şi extaz ale trăirii în nirvana sau ale stării de samadhi.

Această energie este extrem de subtilă şi liniştită în puterea sa - manifestându-se întru crearea şi susţinerea vieţii.

în consecinţă, *primul pas* spre contactarea acestei energii şi „perceperea" vibraţiei şi prezenţei sale în fiinţa noastră, se face prin respiraţia noastră - să ne păstrăm respiraţia *conectată,* astfel încât fiecare inspiraţie curge natural în fiecare expiraţie, fără pauză. Budiştii numesc aceasta „urmărirea respiraţiei". Adepţii conceptului de Renaştere îl numesc „respiraţie ritmică".

Al doilea pas este acela de a respira lin. Respiraţia scurtă şi sacadată este ceea ce face corpul atunci când noi trăim stări de supărare, frică sau frustrare. Respiraţia lină este precum o frunză sau un fulg în vânt - subtil, care pluteşte.

In cartea *Chibzuinţă şi respiraţie,* budiştii sugerează să ţinem o lumânare în faţa nasului şi să permitem inspiraţiei şi expiraţiei noastre să curgă atât de lin şi de ritmic prin nări, încât flacăra nici măcar să nu tremure. Respiraţia sacadată va stinge flacăra.

Forţa care străbate întreaga viaţă este subtilă, şi totuşi puternică - şi trebuie să fie atrasă, nu forţată. Respiraţia sacadată este un instrument foarte bun pentru a scăpa de încărcătura emoţională din corp prin intermediul vizualizării şi al tehnicilor de respiraţie (cum ar fi în cadrul curentului de Re-naştere). însă, pentru a contacta energia care ne susţine, avem nevoie să ne acordăm la ritmul său - pe măsură ce ea curge prin întregul nostru corp.

Este de asemenea recomandat să respirăm prin nări, întrucât dacă încercăm să respirăm pe gură profund, susţinut, pentru o perioadă de timp mai îndelungată, ni se usucă gâtul şi gura şi ne da o stare de disconfort, obligându-ne să ne întrerupem mereu. Respiraţia prin nări împiedică acest lucru şi permite, de asemenea, un flux de energie constant. Dacă doriţi să vă eliberaţi de încărcătura emoţională, puteţi inspira prin nări şi expira cu forţă, pe gură. De asemenea, încercaţi să respiraţi pe rând printr-o nară şi apoi prin cealaltă (profund, lin şi conectat) deoarece aceasta va „declanşa" rapid fluxul de energie prin ambele jumătăţi ale corpului.

Al treilea pas în această primă tehnică este ca respiraţia să fie *profundă* sau lungă. Budiştii spun că respiraţia corectă menţine corpul calm - respiraţie calmă, corp calm. Ei spun că respiraţia lungă, adică mai puţine respiraţii pe minut, linişteşte şi calmează corpul nostru şi îi permite să se relaxeze. Respiraţia profundă, cea în care abdomenul se contractă iar pieptul se dilată la inspiraţie, şi pieptul se contractă iar abdomenul se dilată la expiraţie, este cea care restabileşte sănătatea şi vitalitatea. Respiraţii ritmice, conectate, line, care sunt lungi, lente şi profunde, ne permit să ne conectăm la aspectul vibraţional al energiei care acţionează respiraţia - şi să-1 trăim ca experienţă. Această energie care ne conduce respiraţia este esenţa noastră divină. Conectarea cu această esenţă ne permite să trăim şi să ne bucurăm de caracteristicile naturii sale - iubire, bucurie, extaz etc.

Atunci când respirăm profund, maximizăm aportul de oxigen şi prana. Boala nu poate exista într-un mediu cu mult oxigen. Aceasta explică de ce, pentru o sănătate bună, sunt recomandate exerciţiile regulate, susţinute. Cu cât respirăm mai adânc şi mai lent, cu atât inge- răm mai mult oxigen şi mai multă prana - amândouă având efecte be-nefice asupra sănătăţii noastre. Prana este energia forţei de viaţă universale, care revitalizează, vindecă şi transformă structura celulară şi duce la longevitate. Tehnica respiraţiei profunde, line şi conectate este precum tehnica stilului liber, sau a stilului bras, pe care le folosim pentru a înota o dată cu curentul într-un râu. Ajungem într-un punct în care simţim ca şi cum noi *suntem respiraţi"* şi nu mai este nevoie de nici un efort sau tehnică, o dată ce s-a intrat într-un anumit ritm - ceva asemănător cu senzaţia absenţei oricărui efort, pe care o trăim atunci când intrăm în curentul unui râu şi îi permitem să ne ducă cu el în aval.

Atunci când folosim această tehnică, căutăm să creăm o mişcare de undă a unor expirații şi inspirații *egale,* care să ne ducă spre experiența frecvenței vibraționale a vieții. Am putea, de exemplu, să numărăm până la şapte la inspirație, apoi să numărăm până la şapte la expirație. Număratul este o metodă simplă pentru a menține mintea concentrată la început şi, de asemenea, pentru a ne asigura că inspirația şi expirația sunt păstrate, pe cât posibil, egale.

Această tehnică de respirație este o cale de a *ne acorda** iar atunci când o practicăm regulat în fiecare zi, vom avea un sentiment de pace şi linişte. Dacă simțim mânie, putem respira profund, lin şi conectat şi, pe măsură ce ne calmăm corpul şi mintea, simțim cum mânia se dizolvă. Această tehnică poate fi folosită şi în timp ce conducem maşina, sau în orice situație stresantă, pentru a ne re-acorda la o stare mai relaxată. Dacă putem începe fiecare zi folosind respirația pentru a da tonul zilei, vom descoperi că ziua se desfăşoară de o manieră mult mai lină. De asemenea, putem petrece în fiecare seară cinci sau zece minute înainte de a adormi, pentru a ne re-acorda în vederea unui somn mai profund, mai liniştit.

* Acordarea ființei noastre este similară îngrijirii pe care o dăm unui motor de maşină, sau unui instrument muzical. Pentru a obține performanța optimă trebuie să păstrăm instrumentul „acordat". Putem trata prost vehiculul nostru, astfel încât se deteriorează şi funcționează ca o rablă veche - şi devine vulnerabil la boală, deteriorare şi moarte - sau îi putem controla performanța, astfel încât să funcționeze ca un Porsche nou. Respirația este o formă de acordare, precum vizualizarea, dieta, exercițiul, meditația etc. Putem să ne folosim de hrană de înaltă calitate, de exercițiu regulat, de companie inteligentă sau antrenament, pentru a ne stimula corpul mental şi pentru a căuta experiențe emoționale aducătoare de satisfacție - dar ce facem pentru a alina sufletul şi a acorda spiritul? Acest lucru este acoperit Astfel, devenim *respiratori conştienți* - timp de cinci minute, cât suntem la duş, în trafic, la toaleta de la birou, respirăm pentru a elibera stresul acumulat. Ne putem controla emoțiile şi nivelul de stres, respirând.

Ocupându-ne regulat de respirație, acționăm ca o măsură preventivă împotriva stresului, deoarece eliberăm tensiunea zilnică şi prevenim acumularea acestuia şi apariția, în timp, a unei boli potențiale, (în capitolul despre frecvențele de vibrație este prezentată o tehnică de respirație pentru ridicarea conştientă a frecvenței noastre de vibrație.)

Vizualizarea creativă 1

Respirație şi Lumină
Folosirea Energiei Luminii Albe, cu tehnici de respirație

Asigurați-vă că nu veți fi deranjați - deconectați telefonul. Faceți-vă comozi şi închideți ochii. Stabiliți-vă tiparul de respirație, folosind respirații profunde, line şi conectate - inspirați încet numărând până la şapte, expirați numărând până la şapte. Asigurați-vă că nu sunt pauze între inspirație şi expirație. Mai întâi, practicați respirația care este ritmică. Faceți acest lucru timp de cinci minute, păstrând fiecare respirație conectată - în care fiecare inspirație curge lin în fiecare expirație, şi fiecare expirație curge lin în fiecare inspirație.

Apoi, atunci când s-a stabilit un tipar ritmic, cu un număr egal de inspirații şi expirații, găsiți o profunzime a respirației pe care o puteți susține. Numărați până la şapte inspirând, până la şapte expirând, până la zece inspirând, până la zece expirând. Inspirați şi expirați cât puteți de profund, de o manieră pe care o puteți susține timp de cel puțin cinci minute. Dacă începeți să amețiți, vi se face greață, nu mai aveți aer, sau respirația devine inegală, reduceți numărătoarea de la zece, să zicem la nouă. Exersați până vă găsiți ritmul şi intervalul.

Țineți minte că trebuie să exersați şi să întindeți capacitatea plămânilor, astfel încât să susțineți un interval de până la şapte inițial - dar, cu antrenament, acesta va deveni zece, cincisprezece, sau chiar douăzeci. Cu cât

respirați mai profund, cu atât veți fi mai sănătoşi.

Respirați profund din abdomen, nu cu o respirație pulmonară superficială. Apoi, respirați lin - atât de lin, încet, profund şi conectat încât să simțiți ca şi cum un râu blând de energie curge prin întreaga voastră ființă. Exersați ținând o lumânare aprinsă în fața voastră -inspirația şi expirația voastră să fie atât de line, încât flacăra să nu pâlpâie.

Atunci când respirația voastră este conectată, profundă şi lină, puteți simți căldură sau furnicături prin corp, pe măsură ce vă reacor-dați electromagnetic la un nivel de vibrație diferit.

Mai departe, vizualizați un cilindru de energie de lumină, pură, alb-aurie, venind de la cea mai pură sursă de energie şi înconjurân-du-vă. Imaginați-vă că nu are început sau sfârşit, în timp ce atinge pământul din jurul vostru, ancorându-se şi cuprinzându-vă. Vedeți acest cilindru umplut cu energia cea mai intensă, pulsatoare, electrică-vi-brantă. Să ştiți că este vindecătoare şi transformatoare - energie de lumină vie, lichidă. Respirați această lumină în corpul vostru. Simțiți cum vă umple plămânii şi imaginați-vă că vă umple toate celulele cu forța sa vindecătoare.

Inspirând, simțiți această lumină cum este absorbită prin porii pielii. Simțiți ca şi cum fiecare părticică a ființei voastre absoarbe această lumină în ea precum un aspirator uriaş. Simțiți cum plămânii şi întreaga voastră ființă se dilată pe măsură ce inspirați.

Expirând, imaginați-vă că celulele voastre sunt saturate cu lumină şi că eliberați această lumină din celule, în afară, prin porii pielii. Vizualizați cum lumina fiecărei celule este aprinsă precum un bec, apoi cum curge în organe, prin corpul vostru şi în afară, prin porii pielii. Vizualizați, pe măsură ce această lumină iese în afară, că vine dintr-o sursă nesfârşită din interiorul vostru şi că, pe măsură ce curge, dizolvă în calea sa orice energie discordantă (toxine, oxizi, poluanți, boală, emoții negative) păstrată în structura celulară.

De asemenea, în timp ce expirați, permiteți-vă să eliberați stresul din corp. V-ați înconjurat cu această puternică energie de lumină. Să ştiți că orice eliberați va fi dizolvat şi/sau transformat automat de puterea sa, deoarece lumina este aspectul vizual al Forței Creative. Simțiți cum vă dilatați şi deveniți mai mari, fără limite, pe măsură ce această lumină este inhalată şi umple fiecare celulă. Atunci când expirați, simțiți cum lumina dizolvă vibrațiile negative, pe măsură ce inundă fiecare celulă şi apoi se deplasează dincolo de limita formei fizice.

Vizualizați-vă aşezați într-un mare balon circular. Vedeți acest balon umplut cu energie de lumină. Inspirând, aduceți energie de lumină în centrul ființei voastre. Expirând, radiați lumina şi umpleți cu ea balonul în care sunteți aşezați. Faceți acest balon cât de mare doriți. Vedeți cum atrage spre centrul său numai lumină şi energii pozitive, vindecătoare. Sau vizualizați energia de lumină pură curgând în interior, prin partea superioară a acestui balon, vedeți-o cum curge în voi şi cum vă înconjoară. Vă simțiți în siguranță, relaxați, vindecați şi liberi. Acest balon este un scut electromagnetic de energie luminoasă, care vă înconjoară întotdeauna. Dacă îl vizualizați în fiecare zi şi îl umpleți cu lumină, câmpul său va deveni mai puternic şi vă va apăra de energia negativă. Vă va permite să fiți revitalizați şi întăriți de lumină ori de câte ori aveți nevoie.

Să exersăm ... respirați profund, lin, conectat. Inspirați lumina din energia din jurul vostru. Simțiți cum vă umple celulele, absorbită de porii pielii voastre. Respirați încet, simțind cum corpul vostru se relaxează. Inspirați lumină. Expirați tensiunea din gât, simțiți-o cum curge lent în afara corpului vostru. Inspirați lumină. Simțiți-o cum vă inundă celulele. Expirați şi scoateți tensiunea din umerii voştri. încet, mergeți prin tot corpul vostru, inspirând lumină, eliberând tensiunea, păstrând respirația voastră conectată, profundă şi lină. Simțiți cum lumina curge în voi ca un râu, curățând cu blândețe toată negativitatea, stresul şi tensiunea.

Zece minute zilnic de meditație ca cea de mai sus vă vor:

1.Asigura o relaxare profundă şi de durată.

2.Dezvolta un somn mai bun.
3.îmbunătăţi sănătatea şi vitalitatea.
4.Realinia sistemele de energie ale corpului la starea lor natu rală de rezonanţă.
5.Vindeca structura celulară.
6.Repara rupturile din câmpul electromagnetic.
7.Crea în jurul corpului un câmp de forţă electromagnetic de lumină.

Natura Realităţii - Capitolul 8

Există o singură realitate. Aceasta este experienţa lui Tot Ce Există - experienţa unei stări în care ne-am unit conştienta cu energia pură a Forţei lui Dumnezeu care impregnează şi creează totul. Este o stare de abandonare a Eului şi a sentimentelor de separare şi limitare. Este o stare de A FI vastă, multidimensională - o stare de A FI, pur şi simplu, Tot Ce Există.

O dată cu această conştientă vine şi o recunoaştere a faptului că totul este o iluzie; şi totuşi, putem înţelege şi scopul iluziei. La fel cum ne-am creat credinţele de separare, avem nevoie să creăm după aceea cărări care să ne conducă, pur şi simplu, dincolo de aceste văluri ale iluziei sau separării. Am acceptat idea nepotrivită că Dumnezeu este exterior nouă şi totuşi, în acelaşi timp, credem că acest Dumnezeu este peste tot, în orice. Pe măsură ce din ce în ce mai mulţi oameni aleg să se conecteze şi să se unească cu Dumnezeu din interior, sunt create cărări prin această iluzie pentru a ne aminti sursa întregii creaţii şi pentru a ne reconecta în mod conştient cu ea.

Formarea ideilor despre un Sine Superior, ierarhii spirituale, dimensiuni, vibraţii şi tărâmuri angelice pur şi simplu ne acordă un drum de inspiraţie pe care să-1 urmăm, astfel încât să mai îndepărtăm încă un „văl al iluziei" şi separării. *Spiritul şi raţiunea merg mână în mână, iar raţiunea îşi are originea în Spirit.* Pentru a traversa puntea de la limitare la nelimitare şi pentru a îmbrăţişa cu adevărat vastitatea inerentă a naturii noastre, putem să ne folosim de raţiune pentru a ne conduce la Spirit - o stare dincolo de capacitatea noastră intelectuală. Astfel, ideile iluziei pe care le creăm pentru a înlătura învelişurile acumulate pot fi privite ca fiind importante, deoarece calea este dată tuturor fiinţelor pentru a face această tranziţie, atunci când o doresc, sau dacă o doresc.

Este foarte bine să ne dăm seama că ne-am rătăcit şi că trebuie să mergem acasă - dar dacă suntem înconjuraţi de o pădure deasă, cum ne găsim drumul? Totuşi, dacă prin pădure există cărări lăsate de alţii care şi-au început deja călătoria de întoarcere, totul devine mult mai uşor pentru noi. Folosind discernământul şi călăuzirea noastră interioară, putem alege cărarea pe care dorim să o urmăm, sau putem fi motivaţi să creăm propria noastră cărare - pur şi simplu, *ştiind* că alţii au fost acolo înaintea noastră.

Zi după zi, pe acest plan de existenţă realitatea este diferită pentru noi toţi, deoarece noi suntem unici şi nu există două fiinţe care să aibă aceeaşi alcătuire fizică, psihologică sau emoţională.

„Realitatea" noastră este creată, în mare parte, de procesele noastre de gândire, în primul rând, de percepţiile noastre - de exemplu, de felul cum „vedem" ceva anume. Aceasta se bazează întotdeauna pe o experienţă anterioară, sau pe un sistem de credinţe anterior, care fie este păstrat în memoria conştientă, fie în cea subconştientă, sau în memoria celulară (inclusiv experienţele dintr-o viaţă trecută). în al doilea rând, din atitudinea pe

care alegem să o adoptăm în urma percepției unei serii de circumstanțe. Această atitudine dă naştere la alte gânduri care, la rândul lor, vor declanşa un răspuns emoțional, un cuvânt sau o acțiune. Acest gând, cuvânt sau acțiune creează apoi realitatea *noastră,* prin natura transmisiilor energetice, trimise după legile energiei conform cărora ceea ce se aseamănă, se atrage. Aşadar suntem ceea ce gândim, iar viața ne oglindeşte ceea ce gândim.

Accentul trebuie pus pe cuvântul *noastră.* De-a lungul ultimilor douăzeci de ani, în cercetarea mea cu privire la metafizică şi experiențe de meditație, am întâlnit mulți oameni pentru care experiențele mele nu sunt valabile sau nu sunt reale - pur şi simplu, deoarece acestea nu fac parte din lumea experiențelor lor. Am întâlnit, de asemenea, multe persoane care se asociază complet la aceste experiențe şi moduri de înțelegere. Am învățat că nu ne putem stabili standardele după cele ale altora şi că trebuie să fim credincioşi propriei noastre „chemări interioare" - chiar dacă această „chemare interioară" poate părea altora neconvențională sau nebunească.

Marile vise şi viziuni au o capacitate creativă puternică, însă deseori înaintează împotriva curentului convențional. Schimbarea vine numai de la cineva care *îndrăzneşte să fie diferit!* Dacă noi toți am fi pregătiți să acceptăm, fără nici un dubiu, vederile şi valorile înaintaşilor noştri, omenirea nu ar mai evolua. Omenirea are un mecanism intern şi o dorință de a se îmbunătăți permanent. învățăm prin greşelile noastre. Ne asumăm riscuri. Nu oricine a fost motivat să exploreze Polul Sud, sau să descopere dacă Pământul este într-adevăr plat. Istoria a fost făurită de cei pregătiți să „răstoarne barca" şi să înoate împotriva curentului gândirii convenționale.

Oamenii tind să condamne, să se teamă, sau să înlăture ceea ce nu înțeleg. Zicala că „ignoranța naşte teamă" poate fi foarte relevantă pentru societate. De exemplu, teama de alte practici culturale sau religioase - dacă noi *ştim* că avem „dreptate", atunci mulți simt în mod logic că dacă alegerea sau modul de înțelegere al altcuiva diferă de a lor, atunci aceştia nu au dreptate. Poate că ar trebui să spunem „ceva e bine pentru mine", cu accentul pus pe „pentru mine" (asta însemnând în conformitate cu ceea ce cunosc eu că este adevărat) -deoarece tot ceea ce alții pot considera că este bine, se *bazează* pe descoperirile, alegerile, condiționările lor şi pe o multitudine de alți factori valabili. Cei înălțați spun că *totul este valabil, totul este aici pentru a ne învăța şi a ne inspira.*

Combinarea unei minți deschise, cu cercetarea şi experiența practică, ne permite pur şi simplu să facem o alegere mai înțeleaptă *pentru noi.* Domnul Sananda, unul dintre Maeştrii înălțați, spune în discursul său despre iubirea adevărată din cartea *Inspirații,* că noi trebuie să vedem planeta Pământ precum o bibliotecă gigantică. Există multe secțiuni ale bibliotecii care se ocupă cu ştiință, religie, artă, muzică etc. Mulți dintre noi vin, pur şi simplu, să studieze, să învețe, sau să răsfoiască una sau mai multe secțiuni ale acestei biblioteci. Unii pot petrece o întreagă viață studiind ştiința sau religia. Unii pot petrece o viață trecând de la o secțiune la alta, petrecând timpul necesar pentru a se familiariza cu informația sau experiența de care au nevoie pentru a merge mai departe. Unii, după ce au studiat toate secțiunile relevante şi necesare pentru a evolua pe mai departe, vin şi întreabă cine a construit biblioteca şi de ce - şi astfel îşi încep, *în mod conştient,* călătoria lor lăuntrică. Totuşi, alții, după ce au înțeles cine a construit biblioteca şi de ce, au ales să vadă dacă sistemul poate fi îmbunătățit pentru folosul comun al întregului. Deci ,viața lor aici este petrecută în slujba marelui plan şi, ca o consecință, în slujba omenirii.

Multe ființe simt că nu au control asupra situației, atunci când răspunsul şi reacția lor emoțională par instantanee. Acest lucru le poate lăsa, deseori, un sentiment de neputință şi, din nou, acest subiect este acoperit în capitolele viitoare. Totuşi noi suntem, de fapt, construiți să gândim înainte de a simți; în consecință, natura realității noastre este determinată de atitudinea şi gândurile noastre. Avem puterea să ne schimbăm şi să ne controlăm gândirea - astfel încât, *în fiecare nou moment,* realitatea noastră este aşa cum dorim noi să fie - mai degrabă decât să ne simțim persecutați de viață.

Spun „fiecare nou moment", deoarece corpul emoțional nu recunoaşte timpul. Memoria celulară păstrează tipare emoționale vechi - frici, dureri şi suferințe care se întind în alte vieți şi experiențe. Acestea pot crea blocaje, sau

reacții emoționale neexplicate, care aparent sunt nepotrivite sau nejustificate în situația curentă. De exemplu, unui copil aflat pe o plajă poate să-i fie teamă să intre în apă. La vârsta de doi ani, această frică pare irațională, deoarece e normal să nu fi avut, în viața curentă, experiența de a fi răsturnat de valuri. Cu toate acestea, dacă acel copil s-a înecat în mare, într-o viață anterioară, corpul emoțional îşi va aminti şi va păstra această teamă care ar putea ieşi la suprafață, în anumite circumstanțe. în viața prezentă a copilului, această frică poate fi eliminată. Mama poate, de exemplu, să țină copilul în brațe şi să intre în valuri gradat, de fiecare dată mai adânc şi mai adânc, până când copilul realizează că, în acest moment din timp, nu mai este nimic de care să-i fie teamă. Acest lucru reaşează tiparul de memorie emoțional şi dizolvă frica.

Un exemplu obişnuit despre modul în care ne creăm noi realitatea este ilustrat în felul în care alegem să vedem un vas de un litru, umplut pe jumătate cu lichid. Cei care sunt înclinați spre a fi gândi pozitiv, îl vor vedea ca fiind pe jumătate plin; cei cu înclinații spre gândire negativă, îl vor vedea ca fiind pe jumătate gol. Ambele puncte de vedere sunt valabile. Cu toate acestea, persoana care îl va privi ca fiind pe jumătate plin va fi bucuroasă că are ceva de băut şi va trăi sentimentul de recunoştință; pe când cel care îl priveşte ca fiind pe jumătate gol, poate trăi un sentiment de dezamăgire. *Toate evenimentele vieții sunt neutre din punct de vedere emoțional - noi suntem cei care le atribuim o conotație emoțională.*

Dacă maşina noastră se strică, e vorba, pur şi simplu, despre o maşină care s-a stricat - nici mai mult, nici mai puțin. O persoană poate trăi mânie, frustrare şi supărare, din cauză că întârzie. O altă persoană poate da telefon după ajutor, apoi să se aşeze şi să se bucure de peisaj, sau să aleagă să citească o carte, sau orice altceva şi să accepte situația, ştiind că ajutorul va veni. Lecția poate fi aceea de a duce maşina ia reparat ceva mai devreme, sau de a te asigura că rezervorul este plin cu benzină - o privire retrospectivă ne ajută în sensul că ne învață, însă nu va schimba ceea ce se întâmplă în acel moment.

Cei care reacționează cu mânie, duc cu ei acea energie negativă şi e posibil să-i infecteze şi pe alții cu ea. E posibil ca ei să dea vina pentru mânia lor pe acest eveniment exterior, mai degrabă decât să accepte responsabilitatea pentru *reacția pe care o au față de acel eveniment.*

Atunci când suntem conştienți că, în orice moment dat, putem alege ca o experiență să fie pozitivă sau negativă, conform modului în care *percepem* noi evenimentul, putem să alegem ca, în mod conştient, să privim lucrurile în mod pozitiv. Alegerea acestei percepții creează o realitate care este benefică pentru toți cei implicați. Aceasta nu este o atitudine fatalistă în fața vieții, ci este una *care ne dă putere, atunci când ne asumăm întreaga responsabilitate pentru fiecare experiență pe care o avem,* prin înțelegerea felului în care atitudinea şi gândurile noastre creează cu adevărat realitatea noastră.

Persoanele care aleg să vadă vasul ca fiind pe jumătate plin, tind să se bucure şi să aprecieze ceea ce au în viață, în general. *Universul răspunde aşteptărilor noastre,* (cartea *Profețiile de la Celestine,* * de James Redfield, prezintă într-un mod minunat această idee).

Cu câțiva ani în urmă, am avut experiența de a fi deposedată, literalmente, de venit, bunuri şi cei dragi. în plus, mi s-a spus că am cancer. Am simțit cum greutatea tuturor acestor lucruri avea potențialul să mă „scufunde" complet în negativitate. Mi-am dat seama că, deoarece nu aveam puterea să schimb realitatea fizică a evenimentelor, nu puteam decât să-mi schimb atitudinea față de ceea ce se întâmpla. Astfel, am început să-mi controlez, în mod susținut, modul de a gândi, găsind în fiecare zi motive să fiu recunoscătoare. Copiii mei erau sănătoşi şi fericiți. Aveam un acoperiş deasupra capului (cel puțin, temporar), paturi calde şi ceva mâncare în frigider. în fiecare zi găseam alte lucruri pe care să le apreciez - un apus de soare, o floare, iubirea prietenilor, experiența bucuriei şi iubirii în liniştea lăuntrică ... şi aşa mai departe Realitatea mea a devenit cu adevărat minunată, iar ceea ce am învățat din aceste experiențe s-a imprimat foarte puternic şi definitiv în conştienta mea. Prin simpla schimbare a tiparului gândirii mele,

am creat literalmente o viață pe care puteam să o îndrăgesc şi de care să mă bucur.

Yogananda, în cărticica sa *Afirmații asupra vindecării ştiințifice,* spune că, după cum lumea pe care o cunoaştem funcționează conform Legii Dualității, omul, în aspectul său mental, trăieşte în viață experiența dualității şi contrastelor: viață şi moarte, sănătate şi boală, fericire şi nefericire. El spune că, atunci când omul se acordă la *conştiința sufletului,* starea de conştientă superioară inerentă în tot, întreaga dualitate dispare, iar el cunoaşte numai spiritul etern şi plin de beatitudine. El spune că, în mintea divină (mintea superioară), este atotprezentă percepția noastră imuabilă a fericirii şi extazului.

Deci, pentru a rezuma, putem spune că natura realității noastre este guvernată de felul în care noi *percepem* viața. Acest lucru este influențat de experiențele noastre anterioare. Totuşi, percepția noastră poate fi schimbată prin modificarea nivelului nostru de conştientă, care se realizează prin practica meditației şi, de asemenea, prin a fi conştienți de puterea gândurilor noastre.

A fi conştienți de abilitatea noastră înnăscută de a modela realitatea numai prin gândire, este primul pas către stăpânirea minții şi crearea vieții - aşa cum o dorim noi cu adevărat să fie.

Stăpânirea minții şi puterea gândului - Capitolul 9

Toată creația îşi are originea în gând. Dar gândul este energie. Dacă gândim pozitiv, atunci acea atitudine pozitivă se va reflecta înapoi către noi prin experiențe de viață pozitive - cu excepția cazului în care trebuie să parcurgem, mai întâi, anumite experiențe de învățare. Cu toate acestea, este întotdeauna alegerea noastră dacă simțim această învățare ca fiind dureroasă sau nu. Toate evenimentele declanşează o experiență, sau o emoție, în funcție de modul în care percepem noi evenimentul. Trăim într-un plan al dualității, astfel încât fiecare eveniment al vieții are două fațete. Putem să ne controlăm răspunsul emoțional, prin felul în care alegem să privim, sau să ne gândim la evenimentul respectiv.

Dr. Deepak Chopra ne aminteşte că „pentru cel care observă, nu există lume obiectivă" şi că „percepția este un fenomen învățat". Percepția este guvernată de influențele de mediu, codarea genetică şi experiențele din viețile trecute - care sunt toate păstrate în memoria celulară. Aceste amintiri pot fi accesate prin meditație, hipnoză şi/sau regresie în viețile trecute şi pot influența experiențele din viața noastră curentă - şi chiar fac acest lucru.

Chris Griscom, care lucrează la Institutul Luminii, din Galis-teo şi este specialist de succes în regresii în viețile trecute, spune în cartea sa *Timpul este o iluzie,* că „Atitudinea şi înțelegerea nu controlează corpul emoțional! Din contră, corpul emoțional este cel care determină existența noastră la toate nivelurile conştiinței pe această planetă, dar care a rămas totuşi în urmă cu propria sa dezvoltare conştientă. Motivul este acela că starea de afectivitate la nivelurile energetice aparține dimensiunii astrale, care se află în afara realității influențate de timp. Nefiind conştient de faptul că „timpul trece", corpul emoțional revizitează sau reasamblează, în mod continuu, componente emoționale ale propriului său model. De când noi înşine ne-am identificat atât de mult cu corpul nostru mental, trăim în iluzia că noi influențăm şi direcționăm corpul emoțional, prin intermediul voinței noastre con stiente." Şi, „Deoarece conştiința oricăruia dintre corpurile noastre nu este dependentă de vehiculul material propriu-zis, imprimările „lipicioase" existente în corpul nostru emoțional revin pe parcursul fiecărei reîncarnări. ,Vechiul' corp

emoţional aduce în corpul fizic ‚nou' toate acele experienţe, reacţii şi percepţii ale realităţii, pe care le-a obţinut în alte trupuri".

în consecinţă, simt că în timp ce *putem să controlăm, sau să ne ocupăm în mod pozitiv de corpul emoţional, prin alegerea percepţiei noastre în* **‚fiecare moment nou',** noi trebuie *de asemenea* să luăm în considerare problemele din trecut *şi* să le rezolvăm. Aceasta ne va permite să eliberăm energia trecutului. Asemenea memorii, sau tipare celulare, sunt deseori baza unor blocaje din viaţa curentă. Atunci când aceste blocaje energetice au fost create de emoţii trecute nerezolvate, aceasta s-a întâmplat ca un rezultat direct al punctului nostru de percepţie şi al înţelegerii mentale a evenimentului care a avut loc *în acel moment.* O dată cu creşterea şi evoluţia noastră, a evoluat şi conştienta noastră, care ne permite să privim retrospectiv viaţa din-tr-un punct de vedere diferit, mai bogat în informaţii.

în acest moment, aş vrea să vă împărtăşesc o poveste personală ce arată felul în care memoria celulară ce cuprinde o experienţă din vieţile trecute, poate afecta viaţa noastră actuală.

Cu ceva timp în urmă, în timp ce eram în meditaţie, am fost călăuzită în mod clar să particip la o regresie în vieţile trecute - în special în ultima mea viaţă. Avusesem vise şi viziuni destul de puternice ale unei încarnări ca indian, piele roşie. în copilărie, întotdeauna mă emoţionam foarte tare atunci când vedeam filme clasice cu cowboy şi indieni - şi întotdeauna ţineam cu indienii. în călătoriile mele în Statele Unite avusesem întotdeauna o reacţie negativă profundă faţă de populaţia albă - reacţie care era atât nejustificată, cât şi inexplicabilă.

Sub hipnoză, am avut din nou viziuni puternice ale încarnării mele precedente. Eram un bărbat indian apaş uriaş şi destul de neatrăgător. Am „văzut" cum tribul nostru a ridicat tabăra, atât din cauza influenţelor vremii, cât şi pentru că era ameninţată cu un atac iminent. Apoi, am „văzut" mult haos şi vărsare de sânge şi m-am văzut în mijlocul evenimentelor. M-am aplecat şi mi-am ridicat fiul de doi ani, care avea partea stângă a feţei zdrobită. Ţinându-i în braţe corpul fără vlagă, am trăit mânie, durere, supărare şi suferinţă intensă (spre neliniştea hip- notizatorului care nu se aştepta la o reacţie atât de puternică). Mai sunt multe elemente care nu sunt relevante pentru această poveste.

Am ştiut, în mod instinctiv, că fiul meu de atunci era fiica mea mai mică de azi, cu care am avut nesfârşite probleme de comportament, practic din ziua în care s-a născut. Indiferent de modul meu de abordare, nu am putut crea o punte între noi. în momentul în care i-am împărtăşit această experienţă şi şi-a amintit la rândul ei (asta e o cu to-tul altă poveste) ea a *ştiut* şi că, în momentul concepţiei, respingerea mea faţă de energia ei se datora sentimentului pe care îl aveam că n-aş fi putut rezista durerii, dacă aş fi pierdut-o din nou. în acel moment în care ne-am amintit amândouă, pentru noi totul s-a schimbat în mod dramatic, iar de atunci încoace, relaţia noastră a fost, în general, minunată. (Ea a fost diagnosticată cu o problemă de concentrare a atenţiei care, indiferent de cantitatea de iubire şi atenţie primită, nu se atenua. Eu reacţionasem foarte negativ la concepţia ei, până în punctul în care am căutat posibilitatea unui avort. Pentru făt, aceasta a pus bazele unui sentiment puternic de respingere. Astfel, amândouă păstram o memorie celulară profundă; ea de la concepţie, iar eu din ultima viaţă trăită împreună). înţelegerea, abordarea şi curăţarea acelei memorii celulare au creat schimbări profunde şi de durată.

Suntem conştienţi, deci, de faptul că gândurile emit şi transmit câmpuri de energie „nevăzute", care operează prin intermediul unor bucle de biofeedback. Aceste câmpuri ricoşează şi sunt primite de sursa lor de transmitere originară.

în consecinţă, tot ce vine către noi în viaţă, tot ce ne stă în faţă, am atras către noi, prin natura energiei pe care am emis-o.

Noi - corpul nostru fizic, emoţional, mental şi spiritual - suntem câmpuri de energie în mişcare, cu toţii rezonând şi vibrând la frecvenţe specifice şi transmiţând unde de energie.

în termeni mai simpli, corpul uman poate fi privit ca un computer, mintea ca fiind sistemul de operare,

gândurile ca programele soft, iar viața noastră ca „foaia scoasă la imprimantă" ca rezultantă a celor trei. Corpul fizic reacțio-nează la corpul emoțional, care reacționează la corpul mental, care, atunci când este acordat, serveşte Spiritul şi Inteligența Divină.

Aşadar, programarea noastră mentală afectează nu numai starea noastră emoțională bună, ci şi sănătatea noastră.

Procesele noastre de gândire sunt deprinse şi învățate, dar pot părea automate şi dincolo de controlul nostru. în caseta audio a cărții sale *Viața necondiționată,* Dr. Chopra spune: „Noi suntem prizonierii gândurilor noastre. Prin memorie şi obişnuință, noi devenim, literalmente, un maldăr de răspunsuri condiționate şi nervi, care sunt declanşate în mod constant de oameni şi împrejurări, ca să devină manifestări previzibile ale reacțiilor biochimice din corpurile noastre. Şi astfel, mintea condiționată lasă puțin loc pentru orice lucru nou. Emoțiile par a fi dincolo de controlul nostru. Noi ridicăm şi construim o închisoare, iar tragedia este aceea că nici măcar nu putem vedea zidurile acestei închisori. Lipsa unui sens în viață, cu care ne confruntăm în mod curent, poate doar să devină şi mai puternică, dacă rămânem în interiorul acestei închisori."

învățăm procesele noastre de gândire de la cei cu care ne-am asociat în anii noştri de formare, atunci când deseori învățăm să:

-Generalizăm prea mult.
-Gândim doar în termeni de alb şi negru.
-Tragem concluzii, fără a avea dovezi.
-Gândim ce e mai rău într-o situație, sau să depăşim măsura.
-Luăm totul ca atac la persoană.
-Ne concentrăm întotdeauna asupra eşecurilor sau proble melor noastre.

Atunci când înțelegem că:

-Gândurile sunt energie (care poate declanşa, de asemenea, emoții).
-Legile universale guvernează această energie.
-Avem puterea să ne creăm realitatea noastră personală.
-Putem fi apoi liberi- pentru totdeauna de gândirea limitată şi de convingerea că viața „e doar ceva ce ni se întâmplă".

Abia atunci devenim ucenici în stăpânirea minții. Ne dăm seama că trebuie să fim disciplinați şi vigilenți cu absolut fiecare gând.

De asemenea, trebuie să punem la îndoială esența convingerilor noastre, a tiparelor de gândire şi a reacțiilor noastre. Dacă viața noastră este abundentă la toate nivelurile, atunci am ajuns să stăpânim mintea şi capacitatea sa de a crea. Dacă încă mai simțim limitare şi lipsă, atunci trebuie să ne cercetăm cu atenție formele-gând. *Un gând pozitiv, urmat de un gând negativ, va duce la neutralizarea câmpului de energie* - şi invers. Aşadar, dacă prindem un gând negativ, trebuie să-1 urmăm cu gânduri pozitive - şi să privim cum se schimbă realitatea noastră.

Pe termen scurt, stăpânirea minții şi a fi responsabil pentru fiecare gând, cuvânt sau acțiune, cere mult mai multă energie şi practică decât mentalitatea de victimă, în care dăm vina pe lume şi pe alții pentru durerile noastre şi situațiile în care ne aflăm.

Cu timpul, o dată ce am urcat, prin disciplină şi discernământ, de la ucenicie la măiestrie, câştigurile sunt din abundență, iar calitatea vieții noastre se îmbunătățeşte în mod vizibil. (Folosirea meditației ca un instrument pentru dezvoltarea stăpânirii minții prin intermediul deprogramării şi reprogramării, este descrisă în capitolul 14).

Puterea emoției - Capitolul 10

Cercetarea mai multor terapeuți de terapie alternativă, plus cea a unor practicanți în medicină, inclusiv Dr. Deepak Chopra, a arătat că neliniştea emoțională este un factor semnificativ în crearea bolii. Incapacitatea noastră de a face față stresului, deseori datorată sentimentelor de nesiguranță, sau lipsei autocontrolului, este de asemenea foarte dăunătoare corpului fizic şi poate conduce la o criză nervoasă. Cu toate că se pare că reacțiile noastre emoționale sunt automate, traseele nervoase care duc informația la creier iau aproximativ trei secunde pentru a pune cap la cap această informație, înainte ca reacțiile emoționale şi trăirea acestora de către mintea noastră, să fie declanşate, în aceste trei secunde, restul creierului a primit deja informația pe traseele nervoase mai rapid, astfel încât, cu toate că nu suntem conştienți de acest proces, noi suntem *construiți să gândim înainte de a simți.* Noi nu suntem „victimele" emoțiilor noastre.

Atunci când avem „spontan" o reacție emoțională, din cauză că ne sunt atinse ‚butoanele' de reacție emoțională, trebuie să învățăm să ne ocupăm în mod eficient de aceste emoții, astfel încât să nu creăm blocaje de energie şi, ulterior, boală. După cum am discutat, evenimentele nu au emoții. Noi le atribuim o emoție, în funcție de *percepția* noastră. Emoțiile puternice care nu sunt încă rezolvate, sunt stocate în corp şi creează blocaje, împiedicând curgerea energiei prin sistemele
de energie ale corpului.

Dacă dorim să creştem calitatea vieții, dacă dorim să trăim mai multă bucurie, fericire şi armonie în viață, trebuie ca, mai întâi, să hotărâm să nu acceptăm nimic mai puțin decât atât. Hotărând să ne concentrăm asupra sentimentelor pozitive din viața noastră şi să le acceptăm, învățăm să ne aliniem atitudinea cu gândirea pozitivă şi să căutăm întotdeauna să vedem ce este bine în tot ce se întâmplă. Există atât pozitivitate, cât şi negativitate; noi alegem să ne concentrăm pe aspectele pozitive ale vieții şi, ca un rezultat al legilor energiei, *obiectul concentrării noastre se extinde.*

Prin însăşi înțelegerea acestui fapt, *toate experiențele există pentru a ne învăța şi a ne inspira.* înțelegând modul în care *noi reacționăm* emoțional la un eveniment - prin intermediul percepției noastre asupra acestuia - câştigăm mai mult control asupra calității experiențelor noastre. Chiar dacă o situație apare inițial ca fiind negativă, putem alege să o privim şi să o acceptăm ca fiind pozitivă. Putem să o facem şi vom învăța ceva din ea - astfel încât o vom accepta pentru puterea sa de a ne învăța.

înmagazinarea de emoții negative în corpul fizic nu serveşte nici unui scop. Dacă, prin construirea unui zid, am face un baraj pe un râu care curge liber, viața plantelor dincolo de zidul barajului ar avea de suferit şi ar înceta din cauza lipsei de apă. La fel se întâmplă şi cu corpul nostru. Emoțiile trebuie să curgă liber, astfel încât corpul să fie sănătos. Ele trebuie acceptate şi nu negate. Trebuie să fie abordate într-o manieră pozitivă, prin respectarea, acceptarea şi eliberarea lor fără prea mare ezitare. Mecanismul computerului corpului stochează emoțiile negative în baze de date numite organe, de exemplu ficatul stochează mânia, plămânii stochează tristețea etc, pur şi simplu, deoarece noi nu am învățat cum să abordăm aceste emoții în mod eficient.

In cartea sa *Corpjără vârstă, minte eternă,* Dr. Deepak Chopra afirmă că durerea emoţională este trăită în prezent ca rănire, este evocată în trecut ca supărare, este percepută în viitor ca nelinişte. Supărarea neexprimată, redirecţionată spre voi înşivă şi păstrată în interior se numeşte vinovăţie, iar epuizarea energiei care apare atunci când mânia este direcţionată în interior, se numeşte depresie. Dacă, după cum spune el în *Vindecarea cuantică,* celulele sunt doar memorii îmbrăcate în materie, atunci **e** foarte important să începem să privim memoria celulară şi să o accesăm în vederea eliberării blocajelor de energie, pe măsură ce ne curăţăm celulele de negativitate şi toxicitate.

Putem învăţa să ne ocupăm de emoţiile noastre, la două niveluri. Mai întâi, putem elibera emoţiile negative din experienţele trecute, stocate în celulele şi organele corpului. In al doilea rând, putem învăţa să ne ocupă mai eficient de emoţiile negative, atunci când ne confruntăm cu ele în mod concret. Prin meditaţie regulată, putem să mergem un pas mai departe. Putem învăţa detaşarea. Putem acţiona - şi nu reacţiona. Ne putem trăi în mod constant viaţa din acel punct aflat în profunzimea fiinţei noastre - şi apoi să vedem lucrurile în perspectivă.

4?Eliberarea emoţiilor negative păstrate în memoria celulară

a) Acest lucru se poate obţine prin folosirea tehnicilor de vizu alizare creativă, cum ar fi tehnica simplă descrisă la sfârşitul acestui capitol.

b) Avem la dispoziţie o largă selecţie de modalităţi de vinde care pentru a ajuta corpul fizic să pună în practică, rapid şi eficient, această deblocare: de exemplu, kinesiologia, homeopatia şi armonia corpului. Un ajutor în realinierea şi curăţarea structurii celulare şi a câmpurilor de energie ale corpului poate fi obţinut printr-un număr de terapii alternative, care pot realiza în câteva ore ceea ce ar putea lua, altfel, ani întregi de meditaţie.

c) Putem *cere,* de asemenea, ca noaptea, în timp ce dormim, întregul nostru corp emoţional să fie curăţat şi eliberat de toate convin gerile negative şi de tiparele de limitare. Pur şi simplu, acordaţi-vă la Şinele vostru Suprem şi cereţi ca acest lucru să fie îndeplinit. Nu vă îndoiţi. Puteţi cere să fiţi conştienţi de acest proces prin intermediul viselor voastre, sau puteţi cere, în mod clar, ca procesul să fie dus la bun sfârşit fără intermediul memoriei conştiente.

Simt că toată lucrarea pentru deblocarea emoţională poate fi o experienţă lină, care să curgă liber şi nu una traumatică - cu excepţia cazului în care doriţi să fie aşa. Eu nu sunt de acord cu zicala „dacă nu te chinui, nu câştigi" şi simt că totul poate fi obţinut cu blândeţe şi cu iubire, dacă aceasta este intenţia şi dorinţa noastră.

^Mnvăţaţi să abordaţi în mod eficient emoţiile negative şi rănile sufleteşti

a)Disipaţi emoţiile negative prin respiraţie, pentru a vă calma mintea, corpul şi emoţiile. Respiraţi într-un mod profund, lin, ritmic şi continuaţi până când vă simţiţi liniştiţi.

b)Exprimaţi-vă sentimentele într-o manieră paşnică, neame ninţătoare faţă de persoana care a declanşat rănirea şi doar apoi ocu-paţi-vă de problemele care v-au rănit. Amintiţi-vă că situaţia exterioară este nu-mai o oglindă. Dacă nu aţi avea nici o problemă în interiorul vostru, nu aţi reacţiona astfel. Un indiciu că aţi reuşit să vă deblocaţi

este acela că încetaţi să mai reacţionaţi puternic la o situaţie care, în trecut, ea v-ar fi făcut să reacţionaţi.

. Sentimentele se manifestă întotdeauna conform modului nostru de a gândi şi percepe. Dacă nu vă place cum vă simţiţi, schimbaţi felul de a gândi.

d)Fiţi de acord cu voi înşivă şi nu căutaţi aprobare din partea altora. Stabiliţi-vă propriile standarde asupra a ceea ce este acceptabil pentru voi. Cu toţii avem standarde diferite cu privire la ceea ce dorim să experimentăm şi să acceptăm în viaţă.

e)Ridicaţi-vă propria energie, prin accesarea energiei voastre in-terioare, în cadrul meditaţiei. Prin contopirea cu esenţa divină din interior noi, învăţăm să iubim, să-i respectăm şi să-i acceptăm pe alţii şi să devenim propriul nostru izvor de fericire. Nu vă bazaţi pe alţii, ca să vă simţiţi bine.

f) Amintiţi-vă că cea mai importantă persoană sunteţi voi. Dacă voi sunteţi fericiţi, puteţi să vă ocupaţi în mod pozitiv de alţii şi să dăruiţi mai eficient.

g) Fiţi în contact cu reacţiile voastre fizice şi emoţionale - nu negaţi felul în care simţiţi. Ascunzând ceva „sub covor", sau păstrând în noi stări emoţionale negative, ca de exemplu „să vă înghiţiţi limba" pentru ca să aveţi linişte în casă, sau pentru „a nu face valuri", va conduce la boală, ulcer digestiv, cancer, probleme cu inima etc.

h) Rezolvaţi problema pentru care vă simţiţi răniţi şi uitaţi-o.

i) învăţaţi să trăiţi în cadrul fiecărui moment.

j) Fiţi dispuşi să vă schimbaţi - singura constantă în Univers este schimbarea.

k) Nu vă otrăviţi trupul cu mâncare, gânduri sau emoţii dăunătoare.

1) Nu mai judecaţi. Alegeţi să aveţi doar gânduri şi afirmaţii pozitive despre alţii, şi despre voi.

m) înlocuiţi motivaţia fricii, cu motivaţia iubirii.

Unul dintre cele mai puternice instrumente în vindecarea corpului emoţional şi, în consecinţă, în vindecarea corpului fizic, este *iertarea* - să ne iertăm atât pe noi, cât şi pe ceilalţi.

Timp de ani de zile am practicat meditaţia, am făcut exerciţii în mod regulat şi am urmat o dietă relativ pură. Toate acestea au făcut ca tumoarea canceroasă din ficatul meu să rămână relativ mică. Dar ea era un rezultat direct al mâniei nerezolvate. Deşi evoluasem destul de mult pe plan personal, mă refăcusem spiritual şi folosisem alte instrumente pentru a mă vindeca, nu fusesem în stare - sau poate nu am fost dispusă - să iert, până când diagnosticul şi situaţia care „îmi ameninţau viaţa" m-au forţat la acest lucru. Medicina obişnuită poate salva vieţi, în cazul în care cancerul este detectat destul de devreme şi îndepărtat. Dar noi trebuie să cunoaştem motivul pentru care cancerul a apărut iniţial - şi să îndepărtăm cauza, nu doar simptomele. **3. Meditaţia ca un instrument de prevenire** Acest aspect este acoperit în detaliu în capitolul despre meditaţie şi beneficiile sale. Beneficiul major al meditaţiei este în abordarea

emoțiilor şi în detaşarea pe care o putem obține, astfel încât să simțim că nu mai suntem „la discreția altora". Ea ne permite să fim responsabili pentru propria noastră fericire şi, de asemenea, să identificăm prompt de unde apar problemele.

Chris Griscom, în cartea *Timpul este o iluzie,* afirmă că, cu excepția regresiei în viețile trecute, meditația şi schimbarea frecvenței câmpurilor noastre de energie, spre octave mai înalte, este calea cea mai puternică pentru eliberarea tiparelor vechi, negative, păstrate în corpul emoțional şi în memoria celulară.

Stăpânirea corpului emoțional şi mental cere disciplină. După ce gândim ani întregi, suntem fără putere în fața gândurilor noastre şi a sentimentelor induse de ele, pur şi simplu deoarece societatea ne învață să adoptăm această atitudine - iar acum putem fi conştienți şi putem învăța să ne disciplinăm gândirea. Un guru indian a spus odată că nu te poți aştepta ca un cal sălbatic, care a hoinărit pe câmpii încă de când s-a născut, (precum mințile noastre nedisciplinate), să vină în țarc
doar pentru că îl chemăm noi.

Televiziunea a creat o stare în care aşteptăm rezultate instantanee, ce fac ca a ne petrece un timp în linişte interioară, în care să ne disciplinăm şi să ne liniştim mintea să fie un proces foarte dificil pentru mulți. Serialele TV întăresc mentalitatea de victimă, jocurile televizate întăresc lăcomia, iar buletinele de ştiri întăresc frica şi negativi-tatea. Toate acestea sunt emoții puternice ce sunt întărite în mod subliminal, în viața noastră de zi cu zi. Cu toate acestea, televiziunea este un instrument de comunicare foarte puternic, iar noi îl putem controla şi, prin vizionare selectivă, îl putem face să funcționeze în avantajul nostru. Avem puterea de a ne alege percepția, gândurile, realitatea şi experiența noastră emoțională.

4. Stabileşte standardele

Următoarea tehnică şi următorul exercițiu pot fi adunate sub denumirea „asocierea prin memorie pozitivă". Ea este menită să realizeze două lucruri. Mai întâi, să stabilească un standard minim a ceea ce puteți accepta, sub aspectul experienței voastre emoționale. în al doilea rând, să o folosiți ca pe un instrument pentru a vă aduce ar-monie la începutul zilei, atunci când „vă treziți cu fața la cearceaf. Tehnica este simplă, dar puternică, prin eficiența sa.

a)Stați în contemplare - respirați adânc, lin şi conectat, până când aveți o stare de pace interioară. Aceasta vă va permite o mai rapidă accesare a memoriei.
b)Mergeți înapoi în timp, căutați prin baza de date a memo riei voastre. Găsiți un moment când ați simțit că viața voastră era gro zavă, fericită şi împlinită.
c)Revedeți detaliile, momentul, locul, cu cine erați, ce făcea ca totul să fie atât de special. în mod special, *fiți atenți la cum vă simțeați în acel moment.*
d)Atunci când ați accesat sentimentul acestui eveniment, ho tărâți să nu acceptați ceva mai prejos decât ce ați trăit atunci. Forma exactă pe care o ia amintirea nu este relevantă. Ce este important, este cum puteți folosi această amintire pentru a declanşa sentimente de

bucurie şi armonie.

Majoritatea oamenilor cu care am făcut acest exerciţiu spun că cele mai des întâlnite sentimente evocate erau cele de bucurie, mulţumire şi lipsă de griji. Ei mai spun că acestea sunt experienţele cărora le duc cel mai mult dorul în viaţa lor curentă şi în lumea lor adultă plină de „responsabilităţi". Adevărul este că noi am avut aceste experienţe în trecut şi, cu toate că poate nu mai putem să recreăm aceleaşi circumstanţe, putem stabili *un set de standarde, cu privire la ceea ce dorim să acceptăm la nivel emoţional.*

Pur şi simplu, începând fiecare zi prin accesarea unei amintiri nozitive din baza de date personală, putem da tonul stării noastre de spirit din ziua respectivă. Putem hotărî să nu acceptăm ceva care e mai prejos decât ceea ce am simţit atunci - şi, retrăind amintirea, evocăm sentimentul din acel moment. Aceasta va permite ca ziua să înceapă într-o notă pozitivă.

Dacă universul răspunde aşteptărilor noastre şi dacă întotdeauna ne aşteptăm la ce este mai bun pentru noi, contracarând, în acelaşi timp şi cu maximă vigilenţă gândurile negative, fiind în permanenţă pozitivi, vom descoperi că viaţa noastră se schimbă, într-un mod cu adevărat magic. Vă garantez acest lucru!

Visare şi călăuzire

Starea de vis poate fi folosită cel mai eficient pentru a primi călăuzire, pentru curăţarea corpului emoţional şi mental şi/sau pentru vindecare şi antrenament. Dacă vreodată sunt nesigură într-o pro-ble-mă sau decizie, voi medita întotdeauna înainte de a mă culca şi voi cere minţii superioare, Prezenţei mele EU SUNT, sau maestrului cu care lucrez în mod curent, să-mi dea un *răspuns clar* prin intermediul stării de vis - şi, în plus, *claritate totală în a-mi aminti* şi *înţelege cu uşurinţă simbolismul* visului. Această tehnică nu dă niciodată greş! întotdeauna mă trezesc imediat după ce primesc visul, având răspunsul sau ceea ce el îmi comunică - şi pot să îl interpretez şi să înţeleg orice simbol pe care îl conţine.

Totuşi, este foarte important ca noi să petrecem timp în meditaţie şi contemplaţie, înainte de a ne culca, astfel încât mintea subcon-ştientă să poată aduce în mintea conştientă orice probleme nerezolvate din evenimentele zilei, pentru ca acele probleme să nu ne preocupe în starea de vis. Interpretarea viselor este o cale excelentă de a obţine cu-noaştere de sine şi există multe cărţi minunate despre acest subiect, pentru cei interesaţi.

Atunci când suntem atenţi la noi înşine, prin meditaţie şi contemplaţie la sfârşitul fiecărei zile, putem merge dincolo de mintea sub-conştientă şi de nevoia sa de a comunica minţii conştiente problemele cărora să le dăm atenţie şi pe care să le rezolvăm prin vis. Aceasta ne oferă timp liber pentru a visa şi a explora alte planuri şi dimensiuni ale realităţii. Personal, găsesc că „activităţile" mele din timpul nopţii sunt acum împărţite. Partea de început a serii este petrecută în antrenament spiritual, în timp ce a doua parte este dedicată problemelor de o natură mai personală, prin intermediul învăţăturii pe care mi-o dă visul. Prima stare este acea în care corpul fizic este părăsit, pentru ca să pot lucra în planul eteric, cealaltă este interacţiunea dintre subconştient, mintea conştientă şi mintea supraconştientă.

Afirmaţie pentru programare că să-mi pot aminti visele: „ Cer Prezenţei mele EU SUNT să-mi permită să-mi *amintesc complet şi să evoc cu uşurinţă, în mod conştient* visele, instrucţiunile, îndrumarea şi învăţăturile pe care le primesc în timp ce corpul meu fizic doarme."

rea Creativă

Meditaţia de Curăţare şi Realiniere a corpului emoţional

Această meditaţie este menită:

a)să elibereze bagajul emoţional care este păstrat în memoria celulară din problemele trecute nerezolvate;
b)să ne permită să ne ocupăm zilnic şi în mod eficient de emoţiile negative.
(înainte de a face aceas
IiiIIHJIIMIIIIIII IIIIMIIIIII |

-Aşezaţi-vă confortabil într-un loc în care nu veţi fi deranjaţi.
-Acordaţi-vă, prin lucrul cu respiraţia şi lumina.
-Atunci când sunteţi relaxaţi, vizualizaţi că staţi pe un munte. In faţa voastră vedeţi trepte care coboară.
-Pe măsură ce coborâţi, începeţi să număraţi. La fiecare res piraţie, inspiraţi puternic şi expiraţi conectat cu inspiraţia.
-Relaxaţi-vă din ce în ce mai mult, pe măsură ce număraţi. Cu fiecare treaptă coborâtă, vă simţiţi mai uşori şi mai liberi, ştiind că urmează să pătrundeţi într-un „loc special şi sigur".
-Inspiraţi şi expiraţi... 9 ... inspiraţi şi expiraţi... 8 ... inspi raţi şi expiraţi... 7 ... 6 ...5 ...4... 3 ... 2 ... 1 ... 6 ...

-Atingând pământul, vă simţiţi complet relaxaţi. Respiraţi de câteva ori profund şi conectat - priviţi în jurul vostru, deschideţi-vă toate simţurile interioare sanctuar foarte frumos - un loc care este numai al vostru, în care vă simţiţi complet în siguranţă, în pace, îngrijiţi şi iubiţi. Aceasta este „că măruţa" voastră interioară, asemănătoare cu cea pe care şi-o fac copi ii şi în care se desfăşoară jocurile şi „fanteziile" lor.
-Lăsaţi-vă mintea să zburde. Vedeţi copacii, rondurile de flori. Priviţi-vă cum luaţi o floare. Ţineţi-o la nas şi mirosiţi-i parfumul (permiteţi simţului mirosului să fie activat).
-Ascultaţi păsările cântând şi vântul suflând printre copaci.
-Simţiţi soarele pe pielea voastră şi vântul prin păr.
-Opriţi-vă pentru un moment. Permiteţi minţii superioare să creeze acest sanctuar interior. Ţineţi minte că acesta este locul vostru. Puteţi să-1 creaţi astfel încât să fie exact ceea ce doriţi - nu există nici un fel de limitare în ceea ce vizualizaţi.
-Respiraţi profund, lin, conectat. îmbăiaţi-vă în frumuseţea acestui loc. Dacă aţi putea avea un loc al perfecţiunii fizice, cum ar fi acesta? O plajă, o pădure tropicală, o vale, sau culmea unui munte?
-Acum, vedeţi în faţa voastră o cărare aşternută cu flori. Curioşi, începeţi să o urmaţi. Pământul este moale sub paşii voştri şi, continuând să respiraţi aerul răcoros, proaspăt, vă simţiţi din ce în ce mai uşori, mai energizaţi şi mai liberi.
- Observaţi că purtaţi mantii lungi, care flutură. Picioarele vă sunt desculţe şi vă simţiţi ca şi cum aţi aluneca deasupra pământului, printr-o pădure.
-Ajungeţi într-un luminiş - o poiană frumoasă, plină cu plante - iar în centrul ei se află o fântână limpede,

scânteietoare, făcută din piatră, care este alimentată de o cascadă minunată în partea din spate.

-Lumina soarelui dansează pe suprafața apei limpezi, crista line. Simțiți aerul regenerant, viu, energizat cu oxigen şi prana.

-Luați în palme apă din fântână şi aduceți-o la buze pentru a o „gusta" şi a vă potoli setea.

-Vegetația este luxuriantă, tropicală şi abundentă şi se găseşte peste tot în jurul fântânii.

-Vedeți o stâncă mare ieşind din apă şi vă aşezați uşor pe ea.

-A respira aici e uşor - oxigenul şi prana curg în mod natu ral în voi, vă umplu plămânii cu puterea lor vindecătoare - iar expi rând, vă dați voie să vă eliberați toate grijile şi neliniştile din voi.

-Stați într-o rază splendidă de energie luminoasă, vindecă toare, care vine din cerul albastru de deasupra voastră. Ea vă încon joară şi pare a vă pătrunde prin toți porii pielii.

-Vă simțiți ca şi cum doriți să vă predați puterii sale vinde cătoare, să-i permiteți să vă transforme, să vă re-energizeze şi să vă realinieze la puritatea sa.

-Inspirând energia sa luminoasă alb-aurie, o simțiți cum vă umple plămânii şi apoi vă umple celulele şi organele. Vă simțiți ca şi cum toți porii pielii absorb această lumină. Expirând pe gură, oftați uşor începând să eliberați bagajul emoțional care a fost stocat în celu lele şi organele voastre, timp de eoni.

-Inspirați lumina.

-Expirați şi afirmați: „ACUM EU eliberez toate ..." (per miteți ființei voastre să elibereze ceea ce simte - primul gând care vă vine în minte este în legătură cu ceea ce ar trebui să eliberați - de exemplu mânie, frică, invidie, durere etc.)

-Faceți această eliberare printr-un oftat sau geamăt.

-Simțiți cum toate vibrațiile negative se scurg din ființa voas tră şi sunt dizolvate de lumina din jurul vostru.

- Inspirați lumina şi afirmați „EU SUNT sănătos, EU VIBREZ".

-Expirați profund şi afirmați „ACUM EU eliberez toate ...".

-Continuați să faceți acest lucru, până când simțiți că ați elib erat toată energia emoțiilor negative din ființa voastră, apoi între-bați-vă ce altceva mai trebuie să eliberați.

-în mod alternativ, pur şi simplu eliberați **toate** vibrațiile dău nătoare, folosind afirmația „ACUM, eu eliberez toate reziduurile, toată toxicitatea, toată poluarea, tot stresul şi toate emoțiile negative stocate în memoria mea celulară, cât şi tot ceea ce nu-mi mai serveşte în mod pozitiv, în acest moment al vieții mele!"

-Pe măsură ce eliberați toate acestea din celulele voastre, vi

zualizați o rază de lumină intensă care vine prin vârful capului şi cu
rățătă toate traseele energetice, toate celulele şi organele, dizolvând tot
„gunoiul" şi umplându-vă ființa cu energia vindecătoare a luminii.
Este ca şi cum ați face o curățenie de primăvară lăuntrică, uriaşă!

Continuați să afirmați, pe măsură ce inspirați energia de lu
mină din raza care vă înconjoară: „EU SUNT lumină, EU SUNT iubire, EU SUNT liber, EU SUNT o ființă radiantă splendidă!" etc. Afirmați orice simțiți că este bine pentru voi.

- în mod alternativ, vizualizați că țineți o raniță sau un recipi
ent pe genunchi. Vizualizați-vă cum mâinile vi se umplu cu emoțiile eliberate etc, şi apoi cum le aruncați pe toate în raniță, cu o mişcare puternică, energică. Atunci când ranița este plină, închideți-o ermetic şi apoi „vedeți-vă" cum o oferiți luminii şi vedeți cum ea se topeşte în iubire şi lumină.

Simțiți-vă ca şi cum ați fi fost curățați profund.

- Inspirând lumina şi prana, simțiți cum deveniți mai puter
nici, mai sănătoşi, eliberați de toată boala, de tot ce vă face să nu vă simțiți bine.

Simțiți cum, de acum înainte, sunteți transformați şi dispuşi să acceptați numai iubire, bucurie şi voie bună în viața voastră.

- îndreptați-vă amintirea înapoi către cel mai bun moment din viața voastră (asocierea prin memorie pozitivă) şi hotărâți ca, de acum încolo, să acceptați numai ceea ce este mai bun pentru voi din punct de vedere emoțional.

-Afirmați „Eu păşesc în necunoscut, plin de bucurie, în deplină siguranță, în armonie. îmbrățişez, de bună voie, tot ceea ce îmi aduce binele meu suprem".

-Tehnica de mai sus poate fi folosită pentru eliberarea mâniei, frustrării sau stresului, pe care poate că l-ați acumulat în timpul acelei zile sau săptămâni.

-Când ați terminat de făcut toate acestea, sau simțiți că ați fă
cut îndeajuns, vizualizați vârful capului vostru deschizându-se precum capacul unui borcan şi cum lumină lichidă, vindecătoare, iubitoare, curge înăuntru şi vă umple întreaga ființă cu energia sa frumoasă.

-Apoi vedeți cum acesta se închide - şi continuați să respirați profund. Simțiți-vă calmi, înviorați şi energizați.

- Fiți recunoscători pentru folosirea acestui instrument. Cereți Sinelui vostru Suprem să vă permită să vă ocupați în mod pozitiv de toate emoțiile şi situațiile viitoare şi să recunoaşteți că totul se întâm
plă pentru ca noi să învățăm din ele, sau pentru ca să ne inspire.

-Acum, vizualizați-vă alunecând în această fântână minunată. Simți cum apele sale vă energizează, vă mângâie şi vă refac, în timp ce înotați fericiți şi bucuroşi.

- înotați până la cascadă. Stați sub ea şi permiteți-i să curgă cu blândețe peste voi. Vă reîncarcă şi vă energizează.

Apoi, permiteți să fiți uscați de o briză blândă şi de razele soarelui, în timp ce ele vă mângâie cu blândețe

pielea.

-Atunci când sunteţi centraţi şi relaxaţi, simţiţi-vă braţele, picioarele şi perna sau scaunul pe care sunteţi aşezaţi.

-Evocaţi sentimentele de pace şi linişte pe care le-aţi trăit în momentul petrecut în locul vostru sfânt, lângă fântâna de piatră. Ştiţi că puteţi merge acolo, oricând doriţi. Savuraţi-vă sentimentele.

-Respiraţi profund de cinci ori.

-Indreptaţi-vă atenţia din nou asupra camerei şi deschideţi ochii.

Puterea afirmaţiei - Capitolul 11

-Acceptarea că rezultatele vor apărea curând.

Ştim că vorbirea cu sine însuşi şi gândurile controlează emoţiile - şi că emoţiile negative nerezolvate, păstrate în interior, creează nelinişte şi boală. în schimb, putem reface vorbirea cu sine, prin intermediul afirmaţiilor - şi, în felul acesta, să ne simţim bine.

în cartea lui Yogananda, *Vindecarea cu afirmaţii,* el spune că afirmaţiile conştiente puternice acţionează asupra minţii şi cprpului, prin intermedierea subconştientului. El explică: „în timp ce urmăreşte vindecarea, fiinţa se concentrează adesea asupra puterii cu care boala acţionează, mai degrabă decât pe posibilitatea vindecării, permiţând astfel bolii să fie atât un obicei mental, ca şi unul fizic"... „Ideea/obi-ceiul subconştient al bolii sau al sănătăţii exercită o influenţă puternică. Bolile mentale sau fizice persistente au întotdeauna rădăcini adânci în subconştient. Boala poate fi vindecată, prin smulgerea rădăcinilor sale ascunse. De aceea, toate afirmaţiile minţii conştiente buie să fie suficient de impresionante încât să impregneze subcon-şti-entul, care, la rândul său, influenţează automat mintea conştientă. Afirmaţiile conştiente puternice acţionează astfel asupra minţii şi corpului, prin intermediul subconştientului. Totuşi, afirmaţiile mai puternice acţionează nu numai asupra subconştientului, ci şi asupra minţii supraconştiente - magazia magică a puterilor miraculoase."

El afirmă, de asemenea, că „oamenii care folosesc afirmaţiile, fără să înţeleagă adevărul pe care se bazează acestea - şi anume unitatea de neseparat a omului cu Dumnezeu - obţin rezultate slabe şi se plâng că gândurile nu au putere de vindecare". Aşadar, trebuie să înţelegem puterea minţii, a gândurilor ca energie, şi legile care guvernează energia. Atunci, nu vom mai pune la îndoială puterea gândirii şi capacitatea afirmaţiilor de a vindeca şi de a ne transforma vieţile.

Noi suntem creatori şi singura limitare este aceea pe care noi dorim să o impunem.

Dacă dorim să compartimentăm viaţa noastră şi să folosim înţelegerea şi afirmaţiile mai sus menţionate pentru a crea o schimbare pozitivă - putern face acest lucru. Afirmaţiile pot fi folosite pentru a crea sănătate, bogăţie, fericire şi chiar nemurire (pentru a fi nemuritor, trebuie să se renunţe la convingerea că trebuie să murim, sau că moar-tea este inevitabilă!). Afirmaţiile pot fi folosite şi pentru a crea relaţii minunate. Este important, totuşi, să ne fie foarte clar ce dorim să cre-ăm. astfel încât formularea să fie precisă şi puternică. *f* rsonal, prefer afirmaţiile care acoperă toate aspectele din-tr-o dată! Ceva care acoperă totul cu o singură lovitură. De exemplu: „EU SUNT sănătos. EU SUNT fericit. EU AM succes în tot ce fac. Viaţa mea este plină de bucurie şi prosperă şi EU SUNT în perfectă armonie şi aliniere sincronă cu Voinţa Divină, împlinindu-mi adevăratul scop şi destin."

Afirmaţiile relevante trebuie să fie formulate precis pentru a se conforma dorinţelor voastre - şi aş putea umple o carte numai cu gama afirmaţilor posibile. Există multe cărţi minunate despre afirmaţii care acoperă toate aspectele vieţii, de la *Reflecţii in lumină* a lui Shakti Gawain, până la cartea lui Stuart Wilde despre abundenţă.

Observație: Atunci când creați afirmații, evitați să folosiți negația, deoarece mintea subconștientă reține anumite cuvinte. Dacă spuneți: „Eu nu mă îmbolnăvesc niciodată", mintea încă mai reține cuvântul „îmbolnăvesc", deci este preferabil să spuneți „întotdeauna niă bucur de sănătate perfectă". De asemenea, întotdeauna folosiți timpul prezent: „EU SUNT" şi nu „Eu voi..." - „Eu voi..." arată că ceva se va întâmpla, dacă ... Avem nevoie ca lucrurile să se întâmple ACUM, nu mâine. „EU SUNT" este o afirmație puternică şi cinsteşte, în mod direct, Dumnezeul lăuntric.

Există o lege universală, numită *Legea Creativă a Afirmației Divine,* care spune că gândurile, cuvintele şi acțiunea afirmă cum crezi tu că eşti, sau cum crezi că este realitatea ta. *După cum gândiți, aşa veți fi.*

Afirmația este acoperită de *Legea Minții.* Iisus a spus: „După cum credeți, aşa veți primi". Legea mentală operează în planul minții, care este planul convingerii. Convingerea pune gândul în mişcare.

Legea spirituală funcționează prin intermediul *Legii Minții.* Această lege este absolut valabilă peste tot acum şi afirmă că bunătatea absolută, completă, a lui Dumnezeu este disponibilă tuturor, pretutindeni, oricând. Ea mai este numită şi *Cauza Primă,* deoarece este singura cauză adevărată şi singurul adevăr.

Corpul este în serviciul minții; mintea este în serviciul spiritului. Ambele adevăruri au fost uitate de omenire şi atât de mulți trăiesc într-o stare de frică şi boală, limitare şi moarte.

Armonia lăuntrică este obținută prin echilibru şi aplicarea zilnică a contemplației (rugăciune, acordare), a meditației (pentru realizarea de sine) şi a afirmației.

>v După cum precizează Ann şi Peter Meyer în cartea *A fi un Christ:* „Meditația este o stare subiectivă de primire a Spiritului. Tratamentul (afirmația) este oferit de activitatea obiectivă de dirijare a legii spirituale".

La sfârşitul capitolului despre frecvențe vibraționale, am abordat mai îndeaproape puterea pe care cuvântul rostit şi sunetul - precum şi emiterea de tonuri şi de mantre - o au asupra câmpurilor de energie ale ființei noastre.

Afirma'ții

Iată câteva afirmații interesante:

„Mă simt foarte bine în prezența părinților mei, a iubitului meu, a copiilor mei, a prietenilor mei şi a tuturor celorlalți. Cu toții se simt foarte bine în prezența mea".

„Eu sunt iubire, eu sunt liber, eu sunt iertat. Eu sunt ceea ce sunt".

„Păşesc în necunoscut, plin de bucurie, în siguranță, în armonie,".

„Intenția mea este să am succes. Intenția mea este să fiu în siguranță în tot ceea ce fac. Intenția mea este să primesc iubire şi să dau iubire în tot ceea ce fac. Intenția mea este să mă simt bine şi să fiu prosper, conform cu toate nevoile şi dorințele mele".

„Azi, pe cât este posibil, voi intra înăuntrul meu, voi întreba şi voi asculta. Voi avea încredere şi voi risca, făcând ceea ce simt că este adevărat. Astfel, voi urma răspunsul şi călăuzirea lăuntrică, mai degrabă decât tiparele mele obişnuite." (S. Wilde).

„Banii vin către mine prompt şi fără greutate şi am mai mult decât suficient pentru toate nevoile şi dorințele mele".

„Am dreptul să fiu fericit, să fiu liber, să am tot ceea ce doresc, să trăiesc bucurie, extaz şi iubire necondiționată, în toată viața mea".

„Sunt liber de limitările mele din trecut. îmi creez propria realitate".

„înțelepciunea infinită mă călăuzeşte, Iubirea Divină mă favorizează, succesul îmi aparține."

„Iubirea şi lumina sunt ceea ce sunt eu. Acceptarea este cheia pentru a atinge fericirea."
„Eu sunt o ființă radiantă, divină."
Şi multe altele!

Programare şi afirmații

în capitolul al 9-lea am început discuția despre necesitatea stăpânirii minții, având în vedere că totul este creat de gândire. Folosirea afirmației este ceva foarte diferit de programarea conştientă, după cum va arăta următorul capitol despre puterea minții.

Principala diferență este aceea că noi putem folosi deseori afirmații puternice - şi totuşi, forța lor poate fi slăbită de ceea ce nu- mim „sabotorul interior". Acest sabotor este memoria celulară din alte timpuri şi se *bazează,* pe o experiență care e posibil să nu fie potrivită pentru a ne împlini afirmațiile noastre curente.

De exemplu, noi putem programa ceva de genul: „£« *accept şi aduc mulțumiri pentru toată bogăția materială din acest moment"* - şi totuşi, abia să ne descurcăm din punct de vedere financiar. Aceasta se poate întâmpla, deoarece, la nivel celular, noi avem o convingere profundă cum că nu putem fi spiritualizați şi în, acelaşi timp, să ne bucurăm de abundență la nivel financiar.

Această convingere poate veni din vieți anterioare petrecute în postură de călugări sau călugărițe, atunci când sărăcia şi castitatea erau jurăminte obişnuite. Ea poate veni din programe subliminale induse în copilărie, atunci când ni se spunea că „poți câştiga bani, numai dacă eşti pregătit să munceşti din greu" - iar acum ne iubim munca atât de mult, încât nu ni se mai pare a fi muncă „grea", iar uneori avem impresia că nici măcar nu muncim.

Astfel, avem două tipare conflictuale care se desfăşoară simultan: unul în acest moment de acum, pentru abundență financiară, şi altul păstrat în memoria celulară, care spune că sau nu este în regulă, sau nu este posibil să ai parte de abundență. Astfel forța energiei pozitive şi forța energiei negative se anulează una pe alta şi nu se materializează nimic.

Programarea se referă la stabilirea unor comenzi specifice: de la mintea superioară, la mintea inferioară; de la corpul mental superior, la corpul emoțional; şi de la corpul mental, la corpul fizic - astfel încât să putem materializa tot ceea ce ne dorim.

Materializarea a tot ceea ce ne dorim este garantată dacă noi:
Suntem aliniați cu Voința Divină şi cu Planul Divin.
Suntem în concordanță cu ritmul de desfăşurare a acestui Plan Divin.
Am eliminat tiparele noastre interne de sabotaj.
Pare simplu? De fapt, chiar aşa şi este.
Iar textul următor va oferi programe foarte puternice pentru a realiza exact acest lucru!

Puterea Minții - Dincolo de psihologia motivațională

După terminarea primei versiuni a acestei cărți, ghidul meu lăuntric mi-a spus să nu mai citesc. Poate din cauză că mă concentrasem atât de intens asupra proiectului. Timp de peste şase luni scrisesem şi pusesem cap la cap material de cercetare cules din mai mult de 40 de surse. Intenția mea era să prezint un manual care să prezinte instrumente uşor de folosit, cu care fiecare să se ajute singur, şi care să respecte inima şi intelectul, oferind date bine

documentate, adunate din mai multe surse.

Mai important decât nevoia de „a lua o pauză" din cercetare şi lecturi, a fost că am înţeles importanţa faptului că trebuia să permit materialului ce fusese absorbit pe plan intelectual să se sedimenteze într-o ***cunoaştere** celulară.* Aceasta se putea obţine doar prin punerea în practică a ceea ce învăţasem - prin trăirea acestor lucruri. De asemenea, am ştiut în mod intuitiv că păstram în interiorul meu toată cunoaşterea de care aveam nevoie pentru a fi acea fiinţă nelimitată pe care căutam să o manifest.

Văzându-i pe alţii care parcurg acest drum, am observat un tipar ce pare a folosi toată „cunoaşterea" noastră lăuntrică.

Sufletul se agită, noi începem să ne trezim. Ne este sete de cunoaştere. Noi respectăm intelectul, prin cercetare, şi găsim firele comune ale adevărului, fire care străbat toate învăţăturile vechilor şcoli şi ale religiilor Pământului. Adăugăm cunoaşterea fizicii cuantice. Descoperim legile universale şi recunoaştem că ele guvernează toată energia şi materia şi sunt, de fapt, baza întregii ştiinţe şi religii. înţelegem că aceste legi sunt legile creaţiei şi, atunci când lucrăm cu ele, rezultatele sunt magice. Exersăm, ne jucăm, creăm în mod conştient.

Cunoscând faptul că noi creăm realitatea prin viziunea noastră, monitorizăm cu sârguinţă procesele noastre de gândire şi ştergem totul, cu excepţia gândirii nelimitate. Ne perfecţionăm şi ne re-pro-gramăm. Vedem modul în care acţionează legile energiei şi manifestăm noua noastră paradigmă, în realitatea noastră de zi cu zi.

Meditaţia aduce darul detaşării. Noi devenim atât martorul cât şi creatorul - experimentând şi trăind în interiorul propriei noastre creaţii.

înţelegem în mod intelectual, ne consolidează şi mai mult realitatea.

Asta, deoarece o rază de energie a gândirii este mai puţin puternică decât cunoaşterea celulară profundă ce emană din fiecare celulă, din fiecare fibră a fiinţei noastre, modificând tiparele energetice din jurul nostru. întregul corp transmite o frecvenţă - o rezonanţă -care face o afirmaţie către un univers fluid, care răspunde. Se spune că universul se rearanjează literalmente, pentru a se adapta modelului nostru de realitate. Aceasta este *Legea Rezonanţei* în acţiune.

Prin creaţia conştientă, prin intermediul acordării şi programării, descoperim că Mintea Universală ne vorbeşte. Suntem liberi de suferinţă în ceea ce priveşte caracterul nostru divin, pe măsură ce ne programăm conştient pentru bucurie, iertare, pace sufletească şi multe altele. Treziţi şi întăriţi prin intenţie, programare şi **jucând după regulile jocului divin** noi creăm o punte între lumi, între paradigme, şi trăim Unimea în toate.

Vedem ce fac Lucrătorii întru lumină şi ce se întâmplă în societatea „convenţională". Mulţi caută să se distreze, să facă bani, şi să facă şi lucruri bune. Mulţi doresc, pur şi simplu, să creeze un model care să le permită să-şi trăiască viaţa la potenţialul maxim din punct de vedere fizic, emoţional, mental şi spiritual, de o manieră care să arate respect faţă de tot şi toate. Acestea sunt **paradigme pozitive pentru o nouă eră.**

Paradigmele pozitive pot fi create printr-o programare specifică, intenţională. Programarea este instruirea repetitivă. Deoarece corpurile fizic şi emoţional sunt guvernate de corpurile mentale -mintea superioară şi cea inferioară - în fiecare moment de „acum", programarea eficientă ne eliberează şi ne călăuzeşte prin viaţă. Ea permite ca drumul supravieţuirii să fie simplificat, astfel ca noi să prosperăm în mod armonios. Vă ofer un program pe care mulţi l-au găsit /ca fiind deosebit de puternic: **„Dragă Mamă/Tată Creator Dumnezeu, eu cer ca fiecare moment al fiecărei zile să se desfăşoare într-o aliniere sincronă, completă şi perfectă cu Voia Divină".** Aceasta garantează împlinirea cu succes a tuturor viselor şi viziunilor **aliniate** şi ne opreşte din a ne întreba, în mod constant, dacă ne este „menit" să facem ceva anume. De asemenea, ne permite să ştim că, dacă ceva nu se manifestă, nu este în aliniere cu Sincronizarea Divină.

Prin urmare, putem renunța să mai acționăm. **„Eu cer ca tot ceea ce fac să fie în fiecare moment spre Vbinele suprem al celorlalți și pentru binele meu suprem".** De ce am dori noi oare ca ceea ce facem să fie altfel decât spre binele suprem? în felul acesta **permitem** relațiilor noastre să fie tot ceea ce pot fi, eliberate de așteptările noastre.

„Eu cer ca câmpurile de energie ale corpurilor mele fizic, emoțional, mental și spiritual să fie aduse într-o aliniere perfectă, astfel încât Șinele meu Divin să se poată manifesta complet în mod conștient în planul fizic și în toate planurile existenței, de o mani- **eră care să-mi aducă multă bucurie, pace sufletească, grație** divi- **nă, plăcere și abundență."** Cea mai puternică forță creatoare și de transmutare din univers este cea a Sinelui nostru Divin (sau a lui EU SUNT, sau a monadei). Comandându-i să ne alinieze, înseamnă că alinierea se va face puternic și într-un mod care să ne aducă bucurie, deoarece nu va mai trebui ca noi să suferim din cauză că suntem de natură divină, sau să fim constrânși la un ciclu de procesare permanentă. Acest program elimină de asemenea și sabotorul interior.

Mulți dintre noi trăiesc viața într-un mod mai puțin perfect, din cauza memoriei celulare și a ceea ce noi alegem ca obiect al atenției noastre, în fiecare moment de „acum". întrucât celulele - pentru a folosi o metaforă a Dr. Deepak Chopra - nu sunt decât memorii înveşmântate în materie, dacă am avut o mie de întrupări, cu o vârstă medie de treizeci de ani fiecare, atunci noi păstrăm treizeci de mii de ani de informație celulară bazată pe memorie. Astfel, adâncirea în memoria celulară, fără o programare specifică, ne poate ține ocupați timp de eoni. Orice lucru asupra căruia ne concentrăm atenția crește și devine realitatea noastră. De aceea, dacă noi căutăm să ne cunoaştem adevăratul sine - să trăim experiența nelimitării - atunci abordarea cea mai logică ar fi să ne concentrăm pe Şinele nostru Divin nelimitat.

Eu numesc programul de mai sus ca fiind **programul „de bază"** și este menit să obțină ceea ce noi dorim să creăm. Programele pot fi pe termen lung, sau pe termen scurt. Ultimele pot fi folosite pentru obținerea unui rezultat specific. Cu toate acestea, după re-progra-mare, noi trebuie să fim vigilenți cu gândurile noastre - alegând doar să acceptăm gândirea care este aliniată cu noțiunea de nelimitare.

Un program specific de întreținere, pentru cei care sunt deja acordați și care este menit să ne păstreze în formă în momentele aglomerate, atunci când nu putem implementa întotdeauna programul nostru „normal", sau dorit, arată în felul următor (îl numim programare pentru nelimitare): **„Toate corpurile mele sunt acordate,/ armonizate, în formă și sănătoase. Ele vibrează, și se exprimă înl armonie perfectă și sincronă cu ritmul Mamei/Tatălui Dumnezeul Creator. Acest lucru este adevărat, indiferent dacă mănânc, dorm, \ fac exerciții sau meditez".**

Acest program înlocuieşte „banda cu conversația cu noi înșine", pe care ne-o punem încontinuu, referitor la obiceiurile de mai sus și la orice sentiment de vinovăție sau gânduri limitatoare pe care le putem avea despre ceva de genul: alimentație, somn, exerciții, meditație sau *alte* obiceiuri. Dacă deja vă stabiliți programarea, faceți-vă propriile voastre planuri de acțiune. Programul de mai sus trece pur și simplu peste convingerile potrivit cărora noi avem putere, doar dacă facem anumite lucruri, cum ar fi să ne alimentăm corect, sau să medităm etc.

Una dintre provocările ce ne stă în față - după alinierea voinței noastre cu „imaginea de ansamblu" (Voința Divină) - este *sincronizarea.* Fără îndoială că mulți au descoperit că simplul fapt că sunt în concordanță cu Voia Divină nu înseamnă că lucrurile se vor manifesta, atunci când se aşteaptă ei ca ele să se manifeste. De multe ori există alte piese (și oameni) ai jocului de puzzle, care urmează să fie descoperite, create, puse în poziție etc. Eu folosesc cu mare succes următorul program, deoarece permite o desfăşurare aliniată garantată, perfectă, pas cu pas. Acesta permite de asemenea ca totul să se desfăşoare fluid, în Timpul Divin: **„Eu cer ca următoarea mea piesă/pas din Planul Divin să mi se descopere în mod clar și să-mi aducă atât resursele, cât și partenerii perfecți care să participe la**

creația şi implementarea acestui plan, astfel încât el să se poată manifesta fizic, ACUM". După cum mulți sunt conştienți deja, noi participăm la o „inițiere în grup", în care învățăm să lucrăm împreună în mod armonios, în acest plan fizic. Acest program cheamă oamenii potriviți (cei care participă alături de noi la materializarea părții noastre din plan), cu care să lucrăm pentru a face ca ceea ce avem de făcut să se manifeste acum.

Pentru cei care lucrează cu, tipare simultane în timp, sau care le înțeleg, următorul program ne permite să re-accesăm talentele noas- tre trecute şi viitoare, pentru a ne da putere în împlinirea părții din „marele plan", asupra căruia am căzut de acord: **„Eu însărcinez prezenta lui EU SUNT să aducă conştientei mele conştiente toate talentele, darurile şi informația din toate viețile trecute, din cea prezentă şi din cea viitoare, care sunt relevante şi care îmi vor da putere pe mai departe, în împlinirea părții mele din Planul Divin, la acest nivel fizic, ACUM".**

Cei care sunt interesați ca, în timp, să fi susținuți numai de lumină, pot începe procesul de transformare, care va permite cu delicatețe corpului să fie hrănit din planurile eterice (prana), mai degrabă decât din planurile atmosferice (hrană): **„Eu îi ordon conştiinței corpului meu să aibă întreaga atenție şi prezență deplină. Eu îi ordon trupului meu ca, începând cu acest moment de acum, să absoarbă din forțele pranice toate vitaminele, elementele nutritive şi hrana necesară menținerii unei sănătăți fizice perfecte!"**

Mărirea conştiinței prin programare De Eltrayan

Creierul uman constă în o sută de bilioane de neuroni, fiecare dintre aceştia formând rețele cu grupuri de alți cincizeci de mii de alți neuroni. Conştiința umană implică activarea unui sisteiw*ețea-dejieu-*oni. Nu toți neuronii din rețea se activează de fiecare dată, dar atunci

Când faC acest lucru,

Rețelele neurale sunt create de experiențele de viață. în consecință, mediul influențează creierul. Hărțile neurale - cum ar fi vederea, vorbirea etc. - sunt imprimate în copilărie. Hărțile de bază trebuie să fie create de anumite etape de dezvoltare - sau nu se formează deloc. Creierul tânăr este foarte elastic, însă pe la vârsta de zece ani, creierul a fost deja împânzit de rețele, într-o mare măsură.

Procesul de rafinare a conexiunilor neurale din creierul nostru este constant, iar schimbările pot fi atât distructive, cât şi constructive. O procedură foarte eficientă pentru modelarea deliberată a acestor hărți neurale, pentru a crea modelul de viață pe care îl doriți, se numeşte „programare".

Programarea este repetarea unei cereri specifice, până în mo- mentul în care se formează o hartă neurală, care apoi asigură construcția realității a ceea ce s-a dorit. Perioada de timp necesară pentru a reuşi variază, însă nu trebuiesc aşteptate rezultate instantanee. Practica trebuie continuată, până când intuiția vă arată că nu mai este necesară.

Cea mai mare grijă trebuie avută atât cu conținutul cererii cât şi cu alegerea cuvintelor, pentru că rezultatul va oglindi literalmente afirmația pe care o faceți. Forma cuvintelor folosite poate fi o cerere umilă, sau o însărcinare, sau o comandă.

Cererea poate fi adresată către orice putere superioară pe care o recunoaşteți. Dacă aveți îndoieli, se recomandă să o adresați Ierarhiei Spirituale. Ca ajutor pentru ca să vă amintiți să faceți programarea în fiecare zi, repetați fraza pe care ați ales-o, în timp ce desfăşurați activități zilnice - de exemplu, atunci când faceți duş.

Programarea este un instrument foarte puternic. în trecut, ea a fost folosită cu succes sub diferite denumiri - dar a fost rareori făcută cu o forță şi o concentrare a atenției suficient de puternice pentru a fi foarte eficientă.

Un program folositor este acela care ajută la eliberarea şi eliminarea memoriilor negative şi dăunătoare din

corpul vostru fizic, emoțional, mental şi spiritual. în mod tradițional, aceasta se aplică numai vieții noastre prezente şi vieților noastre trecute. **O abordare recentă semnificativă este aceea care include şi viețile viitoare.** întrucât sunteți o ființă multidimensională, evenimente viitoare alimentează condiția voastră prezentă. Aceste cuvinte simple, adăugate la fraza de programare a adus rezultate remarcabile şi e foarte recomandat să le folosiți.

Pentru a evalua de ce viețile viitoare trebuie să fie încorporate în programarea voastră, luați în considerare faptul că se spune că vrăjitorii şi profeții trăiesc înapoi în timp. Acesta este un concept dificil de înțeles şi presupune o explicație a felului în care o creştere în conştiință implică o modificare în perceperea timpului.

Timpul este, pur şi simplu, un alt aspect al activității, mişcării sau dinamicii, sub forma unui simbol. El denotă cantitatea de activitate a unei unități bine definite, folosind spațiul ca fond. Aceasta face posibilă corelarea evenimentelor şi aducerea ordinii în univers. Nu poate exista timp fără mişcare, nici mişcare fără timp - şi nici fără gândire. Ca o consecință a noii alinieri planetare din galaxia noastră, care a avut loc în 1987 - la care se face referire sub numele de Convergența Armonică - ancorarea razelor superioare a fost făcută posibilă de accesul planetei noastre, al omenirii, la soarele central al galaxiei, mai degrabă decât a fi limitați la soarele sistemului nostru solar. La începutul anului 1991, a fost finalizat circuitul celei de a patra dimensiuni a Pământului şi a omenirii. **®ment nivel** aspectului fizic.

_____Io de nivelul trei al dimensiunii a patra, rata vitezei con ştiinței face ca acest concept de „eternul acum" să devină de înțeles. Atunci când acest lucru este perceput definitiv, eliminarea problemelor din viețile viitoare devine un proces logic şi ne ajută să progresăm.

Faptul că nu reuşim să eliberăm memoriile negative şi dăunătoare din viețile viitoare este un motiv major pentru care anumite situații nedorite să nu poată fi rezolvate prin acțiuni care ar fi fost normal să le rezolve. Orice am căuta să facem pentru ca să renunțăm la un obicei cum ar fi: iiirrmntnțin în muri) fhrmtiii, iȚmimț" "ir"nt" - ar trebui să includă şi această programare.

f Iată o afirmație de programare pe care v-o sugerăm: **„Cu punerea intenției Sinelui meu, Eu cer cu umilință Ierarhiei Spirituale* să elibereze şi să elimine orice memorie negativă şi dăunătoare din viețile trecute, din cea prezentă şi din cea viitoare, existentă în corpul meu fizic, emoțional, mental şi spiritual!**

Fiți conştienți că, o dată ce sunteți aliniați cu Timpul Divin şi Voința Divină şi nu aveți energii interne conflictuale în plină acțiune, orice luați în considerare se poate manifesta în realitate. A manifesta este uşor, a avea o viziune clară asupra a ceea ce doriți să manifestați cere un pic mai multă îndemânare şi chibzuință!

Să înțelegem stresul şi factorii de stres - Capitolul 12

Stresul este un proces interactiv, cu forțe care acționează asupra noastră, cât şi efectele acestor forțe. Rezultatul **suferinței** este deseori simțit ca oboseală, nelinişte, tensiune şi sentimente neplăcute, cauzate de o situație prezentă, fie de supra-solicitare sau de sub-solic-itare şi care, dacă nu e oprită, poate duce chiar la moarte.

în societatea occidentală, semnele suferinței sunt deseori alimentația excesivă, consumul de alcool excesiv, fumatul şi abuzul de medicamente ilegale sau prescrise. **Eustresul** generează emoții pozitive, agitație şi chiar vervă. Eustresul este stres la un nivel acceptabil, pentru perioade scurte de timp, care dă chef de viață şi motivație.

Pentru a aborda în mod eficient suferința, trebuie să identificăm principalele zone cu probleme de stres din viața noastră, iar apoi să le aplicăm tehnici de ajutorare de sine care se ocupă în mod eficient de stresul actual şi ajută

la prevenirea stresului viitor.

în cartea lor *Stresul şi voi,* Dr. Bob Montgomery şi Lynette Evans discută un tipar de cinci factori de stres care acoperă principalele cauze de stres din societatea de azi. Cei cinci factori de stres sunt: **1. Motive de stres** (sursa stresului): Principalul stres vine din-tr-un sentiment de nesiguranţă, sau de lipsă de control (potrivit cercetătorilor din Europa), iar nivelurile acestor sentimente produc fie eu-stres, fie suferinţă. Exemplu - să fii nesigur în privinţa viitorului serviciului, relaţiilor sau banilor poate cauza suferinţă. Prea multă certitudine în privinţa slujbei, relaţiilor etc. poate cauza plictiseală şi sub-so-licitare şi poate duce şi ea la suferinţă. Persoanele aflate în această situaţie deseori contra-balansează sub-solicitarea (plictiseala) cu o suprasolicitare prin sporturi extreme etc, care se adaugă la suferinţă. Deseori, ele îşi măresc suferinţa prin imaginaţie. De exemplu, ele reacţionează puternic la o situaţie, imaginându-şi ce este mai rău, au gânduri negative, îşi imaginează probleme viitoare (frică), rămân în zona „greşelilor" trecute (pedepsire de sine şi/sau vinovăţie). Aceasta conduce la factorul numărul doi. efect uriaş asupra nivelului eustresului, cât şi al suferinţei în viaţa noastră. Acest subiect a fost bine tratat mai sus. Pentru a repeta - noi 1 suntem guvernaţi de legi universale, care sunt în legătură cu natura energiei. Materia este energie, iar noi suntem compuşi din materie -] molecule bine legate prin energie, ceea ce le dă aparenţa de a fi solide. Gândurile sunt energie la un nivel foarte subtil - nevăzut, dar puternic. Nu putem vedea energia gândului, dar îi putem vedea rezultatele. Nici o acţiune sau eveniment nu au loc, fără o formă-gând din mintea umană sau de la Inteligenţa Divină. Vorbirea cu noi înşine şi gândirea ne creează convingerile, aşteptările şi atitudinile. Factorii de stres din gândire apar deseori deoarece:

a)Putem privi sau interpreta o situaţie ca fiind negativă, ne plăcută sau dăunătoare.

b)Putem gândi că putem sau nu putem să facem faţă situaţiei.

c)Putem să ne aşteptăm ca incapacitatea noastră de a face faţă situaţiei să aibă consecinţe negative serioase.

Gândirea nerealistă, sau exagerată joacă un rol major în modul în care o persoană tratează stresul. în privinţa capacităţii de a face faţă, aş vrea să precizez în acest punct că noi nu ne aflăm niciodată într-o situaţie în care să nu putem face faţă. în cunoaşterea ezoterică, viaţa pe Pământ poate fi asemuită unei şcoli, unui loc de învăţare. Noi suntem pregătiţi prin experienţele noastre de viaţă, învăţăm o lecţie şi apoi suntem testaţi ca să se vadă dacă putem să trecem la următoarea lecţie - şi cât de bine am învăţat lecţia precedentă. De obicei, aceste lecţii au de-a face cu lucruri abstracte, cum ar fi încrederea, credinţa, empatia, compasiunea, umilinţa, toleranţa etc, care, o dată învăţate, ne permit să fim mai mult în concordanţă cu natura noastră perfectă.

Astfel, dacă trecem printr-un mare stres, din cauza pierderii unei slujbe, sau a unei persoane iubite, aceasta este o lecţie pe care ne-am ales-o şi este menită să ne dea o mare învăţătură - şi ne oferă şi un test cu privire la cât de bine a fost învăţată lecţia. De aceea, dacă alegem să evităm o situaţie - de exemplu, dacă avem patru copii şi găsind că stresul de a fi părinte şi responsabilitatea sunt prea solicitante, plecăm - vom atrage circumstanţe similare în această viaţă sau în altă viaţă, pentru că lecţia trebuie învăţată, testul trecut, iar de abia apoi putem merge mai departe ntervine şi ea - aşadar, o situaţie nu este atât de simplă pe cât pare.

problema este că datorită faptului că noi credem în limitare şi subestimăm capacităţile înnăscute, deseori ne simţim copleşiţi, în momentele în care suntem puşi la încercare. Dar în cazul în care am sti că nu ni se dă nici un test, dacă nu ne-am pregătit prea bine, ne-am putea simţi chiar reconfortaţi. Rata sinuciderilor ar cunoaşte o des-creştere semnificativă, dacă lucrurile acestea ar fi bine înţelese. în termeni mai simpli, dacă nu am fi pregătiţi, nu ne-am mai duce la examen! Simplul fapt că ne lipseşte încrederea în capacitatea noastră de a acţiona şi de a trece

examenul nu arată că nu avem cunoaşterea sau antrenamentul pentru a face acest lucru! Să ne întoarcem la tiparul celor cinci factori de stres ...

3. Reacţia fiziologică şi schimbarea: deseori numit sindromul de adaptare generală (SAG) - acest răspuns al corpului în faţa stresului poate fi caracterizat astfel: mai întâi *reacţia de alarmă* -creşterea presiunii sângelui, a bătăilor inimii, a fluxului de sânge către muşchii voluntari şi tensiunea din ei, care are ca rezultat sindromul de *luptă-sau-fugi* - de exemplu, un şef prea exigent, sau o slujbă care ne solicită prea mult, pe care simţim că nu o putem părăsi din motive financiare etc. Atunci când nu ne putem manifesta cu violenţă pentru a elibera frustrarea, avem nevoie de un răspuns mental constructiv, bine gândit, pentru a debloca simptomele fizice şi emoţionale ale suferinţei. Dacă acest lucru nu este rezolvat, va conduce la cea de a doua fază, numită *stadiul de rezistenţă,* în care corpul încearcă să menţină în locul de unde vine semnalul de alarmă un ritm înalt de funcţionare - şi consumă energie, încercând să realizeze acest lucru. Expunerea repetată sau prelungită eliberează substanţe chimice hormonale, cum ar fi cortizonul şi adrenalina, care slăbesc sistemul imunitar şi cresc riscul apariţiei de cheaguri de sânge şi a întăririi arterelor. Colesterolul este un hormon eliberat în starea de stres.

Factorii de stres moderni creează schimbări fiziologice şi, atunci când acţionează pe o perioadă prelungită sau în mod repetat, dăunează la nivel fizic. Mai demult, stresul creat de nevoia de supravieţuire declanşa reacţia de alarmă şi era rapid rezolvat, după ce pericolul trecea. O dată cu industrializarea, urbanizarea, automatizarea şi inovaţiile tehnologice, factorii de stres există acum, în general, pe ter a controla situaţia. Boala fizică se declanşează ca o consecinţă a stresului (stres mental, stres asupra corpului printr-o dietă inadecvată, lipsa - sau excesul - exerciţiilor fizice, stres emoţional rezultat din emoţii negative nerezolvate etc). Bolile psihosomatice nu mai sunt separate de alte boli, deoarece efectele lor negative asupra corpului sunt identice. Următorul stadiu al sindromului de adaptare generală este *stadiul de epuizare,* în care resursele corpului sunt atât de sleite încât colapsul - de exemplu o cădere nervoasă - este iminent.

4. Sentimentele şi reacţia emoţională la un factor de stres: aceasta include eustresul (stresul pozitiv) - fericirea, încântarea, bucuria, veselia - şi suferinţa (stresul negativ) - nefericirea, depresia, frica, neliniştea etc. După cum s-a spus în discuţia despre puterea emoţiei, cei mai mulţi oameni cred că sentimentele sunt declanşate de evenimente pe care nu le pot controla. Cu toate acestea, nu evenimentul este cel care aduce reacţia emoţional, ci felul în care ne gândim la el. Noi nu suntem victimele unor reacţii emoţionale automate. Sentimentele sunt o reacţie învăţată pentru o situaţie anume. Experienţele anterioare şi expunerea repetată la acelaşi gen de situaţie formează reacţii „automate". Schimbările în ritmul bătăilor inimii, presiunea sângelui etc, sunt controlate de sistemul nervos care funcţionează în mod autonom, astfel încât aceste reacţii sunt catalogate ca fiind automate. Totuşi, noi suntem construiţi să gândim înainte de a simţi.

Pentru a suprima sentimentele neplăcute, noi căutăm refugiu în soluţii pe termen scurt - cum ar fi un consum excesiv de mâncare şi băutură. Dar aceste „soluţii" sunt, pe termen lung, dăunătoare sănătăţii şi nu rezolvă problema de bază - care ne sunt reacţiile învăţate şi condiţionate la o anumită problemă. Aceste reacţii condiţionate vin din nou din vieţile trecute, din copilăria noastră şi din experienţele anterioare - şi sunt păstrate în memoria celulară.

5. Alegeri în comportament: în principal, oamenii aleg lupta sau fuga, agresiunea sau evadarea. Agresiunea activă asigură o rezolvare care nu este pe termen lung şi care este, în general, ineficientă.

O strategie constructivă este cea care conduce la o situaţie în care toţi au de câştigat, în care nevoile tuturor părţilor sunt luate în considerare şi rezolvate. Acest scenariu în care toţi câştigă este eficient, deoarece creează rezolvare pe termen scurt şi lung şi evită con- fruntarea repetată cu aceeaşi problemă. Agresivitatea pasivă - îmbufnarea, retragerea, tăcerea - este la fel de ineficientă în ceea ce priveşte rezolvarea, pe termen lung, a tensiunilor de comportament.

Cartea *Profețiile de la Celestine,* de James Redfield* prezintă în detalii interesante rolurile pe care noi le adoptăm, ca răspuns la modul în care suntem tratați de cei din jurul nostru (bietul-de-mine, interogatorul, intimidatorul sau distantul - sau o combinație a acestora) şi analizează nevoia pe care o avem de a ne elibera de limitările impuse de tipare de comportament condiționate şi obişnuite. Pentru a fi liberi, trebuie să fim dispuşi să înțelegem şi apoi să ne schimbăm. Uneori, noi trebuie să ne confruntăm, pe termen scurt, cu un sentiment neplăcut - de dragul de a găsi soluții reale pe termen lung.

Cei cinci factori subliniați mai sus interacționează şi se influențează unul pe altul.

Viața nu este statică, întrucât noi suntem sisteme de energie şi ne aflăm într-un flux dinamic.

Singurul lucru constant în viață este schimbarea!

Pentru a creşte şi a evolua noi trebuie să învățăm să fim flexibili - în special dacă vrem să ne îmbunătățim calitatea vieții.

Tehnici practice de de-stresare - Capitolul 13

Acest capitol va recomanda instrumente practice pentru o schimbare pozitivă care, atunci când sunt folosite regulat, ne vor:

a)îmbunătăți sănătatea, vitalitatea şi sentimentele de bună stare generală.

b)îmbunătăți capacitatea de a face față în situații stresante.

c)Promova pacea şi liniştea în viață.

d)Promova abilități mai bune de rezolvare a problemelor.

e)Elibera şi ne vor ajuta să abordăm în mod eficient emoțiile negative de o manieră mai constructivă.

f)Ne vor deschide şi mai mult față de călăuzirea lăuntrică.

g) Preveni reacțiile negative şi efectele stresului viitor.

Yoga relaxează mintea şi corpul, aşa cum fac şi meditația şi vizualizarea creativă - însă trebuie să devenim conştienți de gândirea noastră şi de reacțiile emoționale condiționate. N^pjp«ii|«lupă cum s-a menționat mai înainte, patru corpuri inferioare — cel fizic, emoțional, mental şi spiritual. Mai avem şi o forță de energie pură care ne susțifî&s şi care este exprimată prin câmpurile de energie ale acestor corpuri. Sentimentul de a fi compleți, împliniți şi întregi ca ființe umane, apare atunci când aceste corpuri sunt echilibrate şi funcționează în armonie unul cu altul, pentru a atinge potențialul lor maxim.

înainte de a ne acorda gândirea, privind aceste soluții pentru a realiza ceea ce ne oferă punctele de la a) la g) şi pentru a uni câmpurile de energie ale corpurilor noastre, vă sugerez următorul exercițiu:

Analizați-vă şi întrerupeți toate obişnuințele. Faceți acest lucru timp de o zi, o săptămână, sau oricât de mult timp e necesar. Opriți toate comportamentele de rutină - fie bune, fie rele. Atunci când ați privit şi ați examinat cinstit fiecare obicei, întrebați-vă de ce îl aveți. Din cauză că părinții, societatea, cunoştințele se aşteaptă să vă comportați în felul* acesta, sau v-au învățat să acționați sau să simțiți astfel? Câte tipuri de comportament ați adoptat, din cauză că aşa au procedat şi părinții voştri, şi părinții părinților voştri? V-ați oprit o clipă să va gândiți dacă acest gen de alegeri mai sunt încă valabile pentru voi _ având în vedere ce se întâmplă acum la nivel personal şi social, cât şi cunoaşterea acumulată de voi personal? DgCaTtHJăcut-o^ atunci de-,,itloti cit^TȚTiu minții Iii m rl^li'u J sau că veți continua să-1 aveți, pentru simplul motiv că asta este alegerea voastră şi că vă simțiți bine aşa. Voi folosi ca pw-^rremplu ? ~iiLllirnirMf?-/wirnº întrucât carnea este una dintre substanțele cu densitatea cea mai mare pe care o putem ingera la

frecvenţa noastră de vibraţie. (Din experienţa mea personală rezultă că, cu cât frecvenţa noastră de vibraţie este acordată mai fm, cu atât experienţele noastre de viaţă sunt mai bune, iar calitatea lor este mai ridicată).

Mulţi dintre noi mănâncă carne, pur şi simplu deoarece am fost hrăniţi cu carne, de când ne-am născut. Dacă ar fi să mergem şi să ucidem, să jupuim şi să curăţăm de măruntaie un animal, pentru a-1 găti, mulţi dintre noi ar lua serios în considerare ca surse de proteine şi alte alternative bine-cunoscute. Aceste comentarii sunt făcute nu ca judecată, ci ca o dovadă a felului în care deseori continuăm să facem alegeri care e posibil să nu fie în interesul nostru cel mai înalt, pur şi simplu deoarece nu ne-am gândit şi la alte variante. Multe alegeri sunt făcute, pur şi simplu, din obişnuinţă.

Dacă dorim să ne îmbunătăţim calitatea vieţii, ar trebui să re-^nunţăm la toate obiceiurile şi, după o analiză profundă, să le acceptăm doar pe acelea care credem că sunt cele mai benefice pentru noi. Acesta ar fi un început grozav.

Am discutat despre efectul emoţiilor, gândurilor şi cuvintelor, iar capitolele 14 şi 15 vor dezbate în amănunt beneficiile meditaţiei şi felul în care ne putem curăţa câmpurile energetice ale corpurilor noastre, pentru a trăi mai intens meditaţia. Aceste capitole, împreună cu capitolul despre frecvenţele de vibraţie şi vizualizările creative ce vor fi recomandate, vor ajuta să obţinem rezultatele enunţate în punctele de la a) la g), de mai sus.

Tehnica de respiraţie şi vizualizarea cu lumină albă (vizualizarea creativă 1 de la sfârşitul capitolului 7, vor da şi ele rezultate pozitive pe termen lung pentru punctele a), b) şi c) - dar va fi nevoie să le practicăm zilnic, ca măsură de prevenire a unei suferinţe viitoare.

Din experienţa mea, necunoaşterea de sine, cauzată de faptul că nu ne retragem în noi înşine şi nu practicăm contemplarea, precum şi sentimentul că nu suntem vrednici, sunt factori majori ce contribuie la apariţia stresului în societatea din ziua de azi. Mulţi oameni - iar aceasta este valabil în special pentru femeile din societatea noastră -sunt înclinaţi să aibă grijă de nevoile soţilor, copiilor, familiei şi prietenilor, dar îşi petrec foarte puţin timp în propria lor companie, fără să fie distrase de ce se întâmplă în jurul lor.

Acesta va fi momentul în care ne respectăm pe noi înşine, ascultând ce se petrece în noi şi acordându-ne atenţie exclusivă, aşa cum facem cu soţii şi copiii, şi cu oricine altcineva pe care îl iubim. Atunci când ne acordăm, în mod obişnuit, timp să-i ascultăm pe alţii - în special dacă aceştia sunt tulburaţi, acest lucru ne va permite să comunicăm deschis şi liber. Această tehnică de cunoaştere de sine, de vorbire cu sine şi de ascultare ne aduce un somn mai bun şi o sănătate mai bună, pe măsură ce suntem din ce în ce mai mult în contact cu ceea ce gândim şi simţim cu adevărat, şi ne ajută şi să fim într-un contact mai bun cu călăuzirea noastră lăuntrică.

în societate, suntem făcuţi să credem că a vorbi cu sine este un semn de demenţă şi nu suntem lăsaţi să o facem - şi totuşi, dacă n-am mai vorbi, nu i-am mai asculta şi n-am acorda atenţie totală celor dragi, ce s-ar întâmpla cu relaţiile noastre? Este absolut sigur că *relaţia noastră cu noi înşine este la fel de importantă.*

Ar trebui să urmăm sfatul lui Socrate şi să ne străduim sa ne cunoaştem pe noi înşine - nu numai preferinţele şi antipatiile superficiale ale minţii inferioare, ci fiinţa adevărată care locuieşte în interiorul nostru, dincolo de persona*, dincolo de mască. Pentru a dezvolta mai mult ideea că felul în care gândim sau percepem ceva anume determină felul în care simţim, am enumerat şase paşi pentru a ne simţi mai bine, gândind mai clar.

* (lat. persona = mască). Termen imaginat de către Cari Jung, prin care denumeşte masca, faţada în spatele căreia trăiesc cei mai mulţi oameni. Persona este un arhetip social, un fenomen colectiv, o faţetă a personalităţii care este individuală, dar niciodată nu reprezintă bărbatul sau

femeia în întregime. Persona este o necesitate; prin ea ne legăm de lumea noastră, întrucât ea asigură comunicarea, conviețuirea, colaborarea dmtre indivizi. Caracteristicile ei se dobândesc, nu se transmit genetic. N.T.

(Eu simt că toate situațiile de viață sunt prezente pentru a ne sluji, învăța și inspira. Termenul „rău" se referă la sentimente pe care le avem și pe care am prefera să nu le avem - și folosesc acest termen fără a emite judecăți).

1. Atunci când aveți sentimente negative, puternice sau de lungă durată, nu le negați: acceptați faptul că aceste sentimente sunt naturale, dar să știți că, dacă sunt lăsate nerezolvate, ele vor crea boală. Aceste emoții trebuie rezolvate rapid și eficient, astfel încât să nu apa ră blocajele de energie din câmpurile electromagnetice ale corpului, învățând să identificăm natura și intensitatea sentimentului, putem apoi să hotărâm cum să-1 modificăm cât mai bine.

2. Acceptați că puteți face față sentimentelor negative: am avut sentimente negative în trecut. Acum, ele aparțin trecutului, la fel cum se va întâmpla în curând și cu sentimentele actuale. Sentimentele trec. Dacă nu putem schimba o situație care declanșează sentimentul, *putem întotdeauna* să ne schimbăm atitudinea.

De exemplu, o persoană care a avut un accident, ar putea reac^V ționa în felul acesta: „Bietul de mine. De ce a trebuit să mi se întâm-] ple mie asta? Ce am făcut ca să merit asta? Nu e corect etc." - și să aibă sentimente de compătimire de sine, depresie, negativitate generală, tristețe, mânie, frustrare etc. Sau, persoana ar putea gândi: „Slavă Domnului că trăiesc. Viața este minunată. Sunt atât de bucuros că nimeni nu a murit. Rănile mele se vor vindeca. Cu fiecare zi sunt mai puternic și mă simt mai bine" - și să aibă sentimente de ușurare, mulțumire, bucurie de a fi în viață, bucurie că i s-a mai acordat încă o șansă, răbdare, hotărâre de a se vindeca etc.

Gândurile sunt energie. La fel cum negativitatea perpetuează negativitate și boală, și atunci când mintea se așteaptă ca trupul să se vindece, acesta se vindecă. Negarea sau ignorarea sentimentelor negative le perpetuează. A le accepta existența și apoi a alege să ne ocupăm, într-o manieră constructivă, de sentimentele și de gândurile care au condus la apariția acestor sentimente, va îmbunătăți situația și va permite ca ele să se disipeze în mod natural.

Alegând gânduri pozitive, relaxarea mentală va apărea în mod automat - și, de îndată ce modificăm modul de a vorbi cu noi înșine, sentimentele noastre vor răspunde automat în conformitate cu gândirea noastră și ca un răspuns la ea.

lăsplătiți-vă, lăudându-vă și felicitându-vă pe voi înșivă.

Ar trebuTsă ne lăudăm pe noi înșine în privința felului în care am făcut față, sau ne-am descurcat, într-o anumită situație. Dacă n-am reușit, n-ar trebui să facem altceva decât să acceptăm și să hotărâm să fim mai buni data viitoare. în ceea ce privește stăpânirea minții nu suntem decât niște învățăcei, iar oricine care se află pe calea evoluției poate face erori ocazionale și poate emite judecăți greșite. Ceea ce se întâmplă reprezintă o eroare, numai când refuzăm să învățăm din ea. învățăm și apoi trecem la următoarea lecție - și, atunci când nu ne-am învățat lecția, nu facem decât să repetăm „aceeași greșeală".

Răsplătindu-ne, ne dezvoltăm respectul de sine și ne întărim convingerea că putem face față și ne putem descurca într-o anumită situație. *Căutați aprobarea voastră, nu a altora.* A renunța la obiceiuri și a ne gândi în liniște sunt atitudini care ne permit să stabilim standardele cele mai potrivite pentru noi, mai degrabă decât să facem ceea ce se așteaptă alții. Dacă înaintăm cu pași mici, ne stabilim țeluri realiste și ne acordăm multe laude și încurajări, într-o zi

vom simți nelimitarea propriei noastre ființe, vom ști că putem face orice, atunci când intenția noastră este pentru binele suprem - nu numai pentru alții, ci și pentru noi înșine.

$. **Identificați ce înseamnă vorbirea cu tine însuți:** Atunci când ne simțim rău, ar trebui să devenim conștienți în legătură cu ceea ce gândim - în mare parte gândim din obișnuință și fără o bază reală și poate fi o reacție predeterminată, care ne face să simțim că, de fapt, nu ne gândim la nimic. Rețineți că toate sentimentele își au sursa într-un gând sau percepție. Scriind ceea ce gândim, atunci când avem sentimente negative, vom deveni conștienți de felul în care gândurile influențează intensitatea sentimentului.

Q **Testați vorbirea cu voi înșivă:** Multe tipare de gândire au un mecanism de auto-apărare (ca și cuvintele și acțiunile) și fac parte din obiceiurile noastre și trebuie să fie întrerupte. Cicăleala este ca un disc stricat, rulat din nou și din nou. Flagelarea de sine și discuțiile negative sunt unul și același lucru și întăresc limitarea, fricile și îndoiala de sine. Regretele cu întârziere și fraze precum „Ce bine era dacă ...", „Ar fi trebuit să ...", „Aș fi putut să ...", „De ce nu am ...?" etc, sunt neproductive. Emiterea de judecăți prin considerații retrospective, este un proces care ne slăbește foarte mult. De obicei, atunci când suntem complet sinceri cu noi înșine, descoperim că, dacă luăm în considerare cine eram la momentul respectiv, sau informațiile și cunoașterea pe care le aveam atunci, am făcut tot ce am putut, sau ce am simțit că puteam face. Foarte rar se întâmplă ca oamenii să-și provoace durere sau să se certe unul cu altul, cu excepția cazului în care ei înșiși suferă la un anumit nivel.

Dezvoltarea unei legături puternice cu ghidul lăuntric ne ține pe drumul „corect" și reduce la minimum pedeapsa de sine, pe măsură ce ne vedem imaginea de ansamblu și reușim să fim la locul potrivit, în momentul potrivit. Aceasta are cu adevărat legătură cu Legea universală a Grației (sincronicitatea). Putem învăța să fim centrați și cu mintea limpede, făcând tot ceea ce e posibil, luând în considerare toate aspectele unei situații date. Aceasta ne eliberează de încriminarea de sine. Cât de mult din gândirea și vorbirea noastră cu noi înșine este o povară a copilăriei? Cât detnult mai este acest lucru încă valabil pentru persoana care suntem noi astăzi? Ne putem crea noi obișnuințe, noi tipare de gândire, bazate pe ceea ce suntem acum și pe ceea ce funcționează cu adevărat și este relevant în viața noastră de acum. Așadar, trebuie să:

6. Ne învățăm să gândim rațional: Cine determină dacă gândirea este rațională - societatea sau noi? Trăim ca să-i facem pe plac societății, sau nouă - sau le putem face pe ambele, prin respectarea amândurora? Dacă viața noastră este abundentă la toate nivelurile, atunci am reușit să ne stăpânim mintea și ne-am încheiat ucenicia. Dacă simțim orice fel de lipsă sau disonanță, atunci poate că ar trebui să ne examinăm procesele de gândire și felul în care ele ne slujesc, sau ne slăbesc. Culegem ceea ce semănăm. Atunci, pentru a împlini punctele de la a) la g), de la începutul acestui capitol, trebuie să ne asumăm întreaga responsabilitate pentru toate gândurile, cuvintele și acțiunile noastre.

7. învățăm să gândim de o manieră nelimitată: Să ne încurajăm imaginația! Energia urmează gândirea - iar atunci, gândirea creează. Ce fel de realitate dorim să creăm? Dacă nu dăm frâu liber imaginației și gândirii noastre, nu vom avea perspectivă. Fără perspec-tivă nu vom ști cum să ne schimbăm, sau spre ce să evoluăm. Visele și viziunea permit omenirii să continue să evolueze către reamintirea stării de perfecțiune.

Roman și Duane Packer, autorii explică: „întrucât gândurile voastre vă *creează* realitatea, vă puteți face o viață mult mai bună, învățând să gândiți într-un mod mai extins și nelimitat. Gândirea nelimitată mărește creativitatea, lărgește posibilitățile, atrage oportunități către voi și vă permite să aveți mai mult. Gândirea nelimitată vă permite să trăiți dinainte sentimentele pe care le veți avea, atunci când veți fi primit abundența pe care o doriți, iar aceste sentimente reprezintă vehiculul care vă aduce abundența. Folosiți aceste viziuni pentru a vă deschide mintea către posibilități mai mari."

Tot din aceeaşi carte: „Pentru a vă pune în valoare potenţialul, vă veţi imagina că visele vi s-au realizat, asta deoarece visele şi fanteziile voastre vă arată potenţialul. Visele voastre există pentru un motiv; ele vă călăuzesc pe calea voastră superioară, aici pe Pământ. Lărgiţi-vă viziunea asupra a ceea ce puteţi voi face. îndrăzniţi să visaţi şi să gândiţi măreţ".

Un alt citat de interes din aceeaşi sursă: „Imaginaţia voastră este mult mai extinsă decât gândiţi voi. Este cea mai directă cale către sufletul vostru. Ea nu este limitată de programele, convingerile şi fri-cile voastre trecute. Imaginaţia v-a fost dată ca să puteţi transcende lumea fizică. Vă dă capacitatea de a vă depăşi limitele personale şi de a descătuşa cel mai mare potenţial al vostru. Imaginaţia voastră poate călători în orice dimensiune sau lume. Vă poate deschide cărări viitoare nelimitate şi vă poate ajuta să contemplaţi rezultatele posibile ale diferitelor voastre alegeri."

Aşadar, trebuie să învăţăm să gândim în termeni de posibilităţi şi nu de imposibilităţi, să mergem dincolo de graniţele a ceea ce credem că putem avea. Dacă nu puteţi crede ceva, atunci nu vă va fi cu putinţă să împliniţi acel lucru. Nu puteţi crea un lucru, dacă nu vă puteţi imagina având acel lucru.

Prin urmare, daţi-vă voie să visaţi, să aveţi fantezii, să vă imaginaţi cum aţi vrea să fie viaţa voastră şi ce puteţi face pentru a o crea în modul dorit. Păstraţi această viziune în mintea voastră, daţi-i putere prin dorinţă şi apoi veţi recunoaşte oportunităţile, pe măsură ce acestea apar în viaţa voastră. Dacă nu aveţi o viziune, nu veţi recunoaşte oportunităţile.

Din punct de vedere energetic, asta înseamnă, pur şi simplu, a vă pune în funcţiune antena pentru a primi semnale de transmisie de la alte staţii de emisie.

Vizualizarea creativă: Exerciţiul 3

rullău

Acest exerciţiu de vizualizare este menit să creeze pacea şi liniştea lăuntrică, astfel încât să ne putem de-stresa în mod pozitiv şi natural. El lucrează cu respiraţia, cu lumina albă şi, de asemenea, cu capacitatea noastră de vizualizare.

Creând acest sanctuar special şi petrecând zilnic un timp acolo, acest lucru va pune capăt nevoii de vacanţă din viaţa noastră agitată şi este o tehnică puternică, rapidă, de de-stresare. Cele zece minute petrecute în fiecare zi în acest sanctuar vor funcţiona ca un instrument care va împiedica acumularea de stres. Atunci când am exersat şi putem accesa uşor acest loc, bucurându-ne de sentimentele de pace şi calm pe care ni le oferă, putem să ne învăţăm cu uşurinţă să fim acolo tot timpul.

în trafic, la muncă, oricând începem să simţim corpul tensio-nându-se, putem pur şi simplu să închidem ochii, să ne imaginăm că suntem acolo, să înotăm în „bazinul vindecării" sau să facem un duş în cascada fermecată, vindecătoare şi să simţim cum stresul se scurge din noi. Perfecţionând această tehnică, ea poate servi ca un mijloc de a ne „re-monta" şi este foarte puternică, atunci când este folosită regulat.

Reţineţi că mintea nu poate face diferenţa dintre un eveniment real şi o vizualizare puternică! In consecinţă, beneficiile de a fi în acest sanctuar lăuntric imaginar vor fi la fel de mari ca şi cum am fi fost acolo cu adevărat.

Ori de câte ori care îl accesăm, îl putem dezvolta, făcându-1 mai frumos şi mai puternic. Poate dorim să mai adăugăm o sală de învăţătură, un lăcaş de înţelepciune pentru ca să accesăm învăţătura superioară şi să întâlnim ghizi etc.

Amintiţi-vă că imaginaţia este vastă şi nelimitată şi, dacă este folosită corect astăzi, va crea un mâine mai puternic.

Respirația profundă şi numărătoarea lentă este o formă de auto-hipnoză care ne permite să ne acordăm undele creierului de la stadiul de unde«

-Atunci când începeți să creați acest loc, acordați-vă timp să exersați şi faceți-vă comozi într-un loc în care nu veți fi deranjați.
-Acordați-vă prin lucrul cu respirația şi lumina.
-Atunci când sunteți relaxați, imaginați-vă că stați pe un munte, iar acum, în fața voastră, vedeți trepte care duc în jos.
-Coborând, începeți în acelaşi timp să numărați invers (de la zece la zero) şi, cu fiecare numărătoare, inspirați complet şi expirați conectat.
-Relaxați-vă mai mult şi mai mult, pe măsură ce numărați.
Cu fiecare treaptă coborâtă vă simțiți mai uşori şi mai liberi, ştiind că urmează să intrați într-un loc sigur, special.
- 10 ... inspirați şi expirați ... 9 ... inspirați şi expirați ...8 .. .inspirați şi expirați . . . 7 . . . 6 . . . 5 . . . 4 . . . 3 . . . 2 . . . 1 . . . 0 . . .
-Atingând pământul, vă simțiți profund relaxați. Respirați de câteva ori profund, lin, conectat.
-Priviți în jurul vostru, deschideți-vă şi folosiți-vă toate sim țurile interioare.
-Observați că vă aflați în cel mai frumos sanctuar, un loc care este numai al vostru, unde vă simțiți complet în siguranță, în pace, hrăniți şi iubiți. Acesta este „culcuşul" vostru interior, precum cel pe care îl au copiii pentru jocurile şi „fanteziile" lor.
-Lăsați-vă mintea să hoinărească. „Vedeți" pomii şi brazdele de flori. „Vedeți-vă" cum luați o floare şi cum o duceți la nas. „Miro-siți-i" parfumul (permiteți simțului mirosului să fie activat).
-Ascultați păsările cântând şi vântul suflând printre copaci.
-Luați apă în palme dintr-un pârâu care curge şi aduceți-o la buze, pentru a o „gusta" şi a vă ostoi setea.
-„Simțiți" razele soarelui pe piele, vântul prin păr.
-Opriți-vă un moment, permiteți minții superioare să creeze acest sanctuar interior. Amintiți-vă că acesta este locul vostru. Puteți să îl creați în aşa fel, încât să reprezinte orice doriți - aici viziunea voastră nu are limitări.

Respirați de câteva ori profund, lin, conectat. Permiteți-vă să vă scăldați în frumusețea acestui loc. Dacă ați putea avea un loc al per fecțiunii fizice, cum ar fi acesta? O plajă, o pădure tropicală, văi şi pâ- râuri, sau un vârf de munte? Evocați un moment când v-ați simțit liberi, în pace, undeva în liniştea naturii. Construiți pe această amintire.
-Poate că doriți să creați un dom magnific, sau o piramidă de lumină deasupra acestui sanctuar, ori un zid înalt de cristal, sau un pe rete acoperit de viță de vie - astfel încât să vă simțiți mai în siguranță.

-Poate că soarele din această lume interioară are întotdeauna coloarea ca atunci când se află la apus.

-Poate că există aici fiinţe minunate care vă împărtăşesc o mare înţelepciune, sau multă iubire, sau vindecare.

-Din nou, acesta este locul vostru. Creaţi-1 conform dorinţe lor şi ordinelor propriei voastre inimi şi viziuni lăuntrice.

-Păstraţi-vă respiraţia lentă, profundă şi conectată, în timp ce vă folosiţi imaginaţia pentru a crea. Creaţi astfel încât să **simţiţi** bucu rie, frumuseţe, siguranţă, pace, astfel încât să simţiţi că acest loc este doar pentru voi şi că puteţi să abandonaţi aici toate grijile vieţii voas tre de zi cu zi. Aici nu aveţi nici o responsabilitate, cu excepţia celei de a vă simţi minunat - fără copii, fără ipoteci, fără facturi, fără presi une - doar libertate, iubire şi acceptare. Acesta este un loc în care pu teţi merge pentru a vă evalua viaţa şi a învăţa să o re-creaţi aşa cum vreţi voi ca ea să fie.

Mulţi oameni care îşi creează acest sanctuar interior spun că, după ce exersează, îl pot accesa imediat, gândindu-se la „locul meu". Aceasta declanşează senzaţia că sunt acolo şi, dacă se simt stresaţi, se pot elibera de orice stres, practic imediat, prin realinierea lor la câmpul de energie al acestui sanctuar interior - aşa cum, într-o zi fierbinte, un duş îi împrospătează imediat. Ei ştiu că aici sunt în siguranţă şi răspund imediat la această asocierea de memorie.

Meditaţia - Aplicaţii integrale - Capitolul 14

Grace Cook, în cartea *Nestemata din Lotus,* scrie: *„Ceea ce căutăm noi şi ceea ce obţinem prin meditaţie este mai degrabă spiritualizarea materiei, decât materializarea spiritului. In meditaţie, fiecare suflet individual poate atinge sursa Adevărului şi poate experimenta realitatea spiritului pentru el însuşi. O dată cu dezvoltarea intelectului omului în această Epocă a Vărsătorului, orice dovadă materială poate fi cu uşurinţă distrusă de mintea critică; dar o convingere bazată pe experienţa resimţită profund în inimă nu poate fi niciodată clintită. "*

Meditaţia este o practică străveche folosită de mii de ani pentru relaxarea corpului fizic, calmarea emoţiilor, liniştirea minţii şi deschiderea noastră către lumile spirituale şi înţelegerea superioară. în acest moment, mulţi sunt conştienţi că au nevoie de ceva mai mult în viaţă, mai mult decât confortul material sau succesul financiar. O dată ce am satisfăcut nevoile de supravieţuire ale „minţii inferioare", începem să răspundem chemării lăuntrice a minţii superioare, căutând răspunsuri la întrebări cu privire la scopul existenţei.

Meditaţia şi petrecerea zilnică de timp în interiorul Marii Tăceri este calea cea mai puternică prin care putem să ne acordăm la Dumnezeul lăuntric şi, de asemenea, să accesăm Amprenta noastră Divină. După cum s-a discutat anterior, această amprentă păstrează nu numai adevăratul scop al vieţii şi informaţia cu privire la destinul nostru, ci, de asemenea, şi Marele Plan pentru toată umanitatea în acest moment - „scenariul" piesei, după cum am putea spune.

Ca ființe umane, noi suntem conştienți de cinci simțuri fizice pe care le folosim pentru a explora lumea exterioară: simțul vederii, mirosului, gustului, atingerii şi auzului. Prin aceste simțuri noi avem experiențe foarte puternice şi reale, deoarece le folosim în fiecare zi pentru perioade lungi de timp. Meditația sau contemplarea cu aceste simțuri lăuntrice ne permit să ne acordăm complet la planurile interioare - însă e nevoie de practică. Mulți oameni se aşteaptă să ajungă imediat la o profunzime a experienței în planurile lăuntrice, care să fie aproape identică cu cea din planurile exterioare - uitând că au dispus de ani întregi de practică pentru a-şi dezvolta simțurile cu care au experimentat viața în planurile exterioare. Simțurile lăuntrice au fost numite „supra-simțuri" şi intră în scenă, atunci când avem următoarele experiențe:

-Claraudiție - comunicare telepatică superioară şi inferioară.

-Clarviziune - viziune divină şi realizare de sine superioară şi inferioară.

- Imaginație, intuiție, discernământ, discriminare.

-Răspuns la vibrații precum psihometria sau acordarea la câmpurile de energie ale altei ființe.

-A fi în stare de a manevra sau curăța şi realinia câmpurile de energie.

- Capacități de vindecare, folosind câmpurile de energie.

„ Superior " şi „ inferior " se referă aici la frecvențele de vibrație. Cu cât este mai pur canalul, cu atât este mai pură comunicarea -conform legii asemănării. Mulți oameni aduc mesaje din planul astral al celei de-a patra dimensiuni (inferioare), iar alții se concentrează pe informația frecvențelor celei de-a cincia dimensiuni şi a altor dimensiuni (superioare).

Mai simplu, viața noastră poate fi asemuită cu un canal TV. Cu toții ştim ca a fi acordat pentru a recepționa un anume canal nu înseamnă că celelalte canale nu există. Meditația şi accesarea planurilor lăuntrice înseamnă, pur şi simplu, învățarea felului în care să accesăm celelalte canale. Ea ne permite să trecem dincolo de gândirea noastră limitată. Este ca şi cum o întreagă comunitate a privit un singur canal, deoarece oamenii au crezut că asta e tot ce există. Apoi, unii descoperă alte canale - fie accidental (de exemplu în experiențele de ieşire din corp sau de moarte clinică), fie prin schimbarea conştientă a frecvenței lor. Atunci când începem să reacordăm televizorul pentru a recepționa şi alte programe, la început există deseori nişte paraziți de imagine, sau imaginea nu este stabilă. Prin persistență şi perseverență, acest canal „lăuntric", sau post de emisie alternativ, devine clar şi accesarea lui sau acordarea la el sunt uşor de făcut.

de a cunoaşte. O imagine clară vine prin disciplină şi dedicație.

Lucrul minunat cu privire la schimbarea canalelor este acela că, o dată ce poți să le accesezi cu uşurință, realizezi nu doar că poți decide ce să vizionezi, ci că poți chiar crea înseşi programele - şi aşa mai departe. Mai mult, poți trece de la un canal la altul după voință şi, dacă un program pe care l-ați creat pe un canal este de folos tuturor celor care vizionează un alt canal, puteți face o punte între programe şi permite tuturor să beneficieze de „emisiune" (presupunând că anumite reguli prestabilite sunt luate în considerare, cum ar fi legile universale). Cu cât creați mai multe programe care sunt în conformitate cu Amprenta Divină, cu atât mai mulți dintre cei care privesc alte canale pot beneficia de ele - dacă aleg acest lucru.

Accesarea canalului amprentei Divine este la fel ca accesarea unei biblioteci de programe video, în care fiecare înregistrare video are numele individului care priveşte. Atunci când doriți, veți găsi biblioteca şi înregistrarea voastră video şi o puteți viziona. *Aceasta se numeşte găsirea rolului vostru predestinat în viață.* El este păstrat în

interiorul memoriei voastre celulare. Această „înregistrare video" vă inspiră, vă inițiază, şi vă permite să vă „învățați replicile", să integrați, din nou, această cunoaştere în viața voastră de zi cu zi, şi, totodată, să îi inspirați şi pe alții să meargă să-şi caute propria lor înregistrare video.

Atunci când simțurile voastre sunt acordate fin, veți fi în stare să accesați destul de uşor înregistrările şi înțelepciunea înaltă. Comunicarea telepatică, capacitatea de a vindeca, bilocația etc. devin atunci experiențe perfect naturale.

Există multe tehnici de meditație valoroase care, atunci când sunt practicate regulat, vor duce la obținerea unei schimbări profunde şi de durată. în esență, meditația este concentrarea pură şi perfectă asupra unui punct pur şi perfect. Este contopirea ființei noastre complete cu Dumnezeul lăuntric - o stare de A FI şi de perfecțiune.

Dr. Deepak Chopra spune că „singura cale consecventă prin care sigur poate fi ruptă vraja Mayei (iluzia lumească) este de a tran-scende spre acel nivel al conştientei din care apar gândurile." El îşi continuă ideea şi spune că se *bazează,* pe „meditație ca pe un mijloc eficient şi sigur de a merge în mod efectiv spre acel nivel de la care porneşte întreaga realitate şi de a-1 accesa - de a ajunge la matricea non-schimbării de unde porneşte întreaga schimbare". El defineşte meditația ca fiind arta întoarcerii minții la propria sa sursă, la câmpul tăcerii. Atunci când mintea este lăsată să-şi folosească propriile instrumente, ea îşi doreşte în mod spontan să meargă acolo. El continuă şi explică faptul că mintea noastră are mai multe straturi - de la conştient şi subconştient, până la straturi mai abstracte aflate în spatele gândurilor complet verbalizate, dorințelor şi conceptelor. Dincolo de asta se află conştiința pură sau conştienta - energia care ne susține.

Meditația zilnică ne menține curați, liberi de ataşamente şi ne-gativitate, acordați la o frecvență diferită față de cea a convingerilor noastre limitate. Ne permite să accesăm natura noastră multidimensională, să ne acordăm fin şi să controlăm semnalele pe care le emitem şi, în consecință, să ne controlăm experiențele de viață, creând realitatea aşa cum dorim noi să fie.

Meditația este esențială în construirea unei punți între lumea fizică şi lumile spirituale, astfel încât noi să putem obține acces liber la cea mai înaltă înțelepciune şi la adevărata cunoaştere. Este deci important pentru noi să permitem acestei înțelepciuni şi cunoaşteri să se manifeste în viața noastră de zi cu zi. La această punte s-a făcut referire sub numele de „podul curcubeului" sau „antakarana".

Antakarana este un filament de lumină care este creat, viață după viață, şi este energizat şi întărit de vibrațiile spirituale. Această punte este construită prin meditație, lucru spiritual şi efort, totul fiind motivat numai de dorința noastră de a accede cunoaşterea înaltă. Ea ne permite să aducem energiile fine ale lumilor spirituale înapoi în planul fizic, transformând astfel realitatea pe care o cunoaştem.

Dacă am primi o invitație de a-L întâlni pe Creatorul universului, şi *am şti* că este valabilă, cu cât respect am trata noi oare această întâlnire? Mie îmi place să tratez meditația cu acelaşi respect şi venerație, în ceea ce mă priveşte, de fiecare dată când merg în interiorul meu, caut să intru în legătură şi să mă contopesc cu esența mea de Dumnezeu. în consecință, vă recomand să vă pregătiți pentru această ocazie, astfel:

- **Creați un loc special,** în care să nu fiți deranjați. Poate că v-ar plăcea să aveți perne speciale, sau o pătură de meditație, sau un covoraş utilizat doar în acest scop. Faceți ca mediul ambiant să fie spe- cial, poate folosind tămâie şi lumânări, ştiut fiind că amândouă ajută la schimbarea frecvenței de vibrație a camerei. Puteți să puneți o muzică foarte liniştită şi potrivită pentru meditație sau relaxare. Purtați haine confortabile. Asigurați-vă că temperatura din cameră este agreabilă.

-**Meditați regulat** în fiecare zi, dacă e posibil la aceeaşi oră,
dimineața şi seara, timp de cel puțin jumătate de oră pentru a obține

un beneficiu de durată. O lecție de pian pe săptămână, sau cinci minute de practică pe zi nu te fac pianist de concert şi nici un maestru, sau ceva de genul ăsta. La fel ca în orice alt caz, cu cât depunem mai mult efort sau atenție, cu atât obținem rezultate mai bune.

-**Folosiți tehnici de respirație şi lumină albă** ca o bază de lucru pentru meditație/contemplație.

-**Folosiți o poziție specifică a mâinii (mudra)** pentru a sim boliza intenția voastră de a medita. Stați într-o poziție confortabilă, care permite atenției voastre să rămână concentrată în interior şi care nu trebuie să fie distrasă de disconfortul fizic. Tot ansamblul pe care îl creați stând în locul vostru special, pregătind ambianța, folosind rau-dre etc, semnalează ființei voastre interioare că sunteți pe cale de a în cepe meditația, la fel cum a face un duş, a te spăla pe dinți, a îmbrăca pijamaua etc, semnalează corpului că sunteți pe cale de a vă culca.

-**închideți telefonul.** Cuplați robotul telefonic. Puneți un semn cu „Nu deranjați" pe uşă. Obişnuiți-i pe ceilalți membri ai casei să **respecte orele voastre de meditație** şi să vă respecte dorința de linişte exterioară. Cumpărați căşti pentru cei care se uită la televizor şi cereți-le să le poarte pe perioada când doriți să meditați, astfel încât să nu vă deranjeze zgomotul. Buddha spunea că trebuie să fiți conectați la lumea interioară, în aşa măsură încât să puteți sta lângă un drum pe care trec o mie de boi şi nici măcar să nu-i observați sau să fiți deran jați de ei. Cu toate acestea, în stadiile de început, cu cât există mai puțină distragere, cu atât mai bine.

-Să **aveți un stilou şi un caiet pregătite,** în caz că aveți o mare inspirație şi doriți să o evocați mai târziu: notând o idee, veți pu tea continua fără frica de a uita. Acest lucru este relevant, în mod'deo-sebit, în momentele de contemplare/programare.

Meditați atunci când sunteți foarte treji, şi niciodată în stare de somnolență. Meditația de dimineață este deseori de preferat, pentru că seara putem fi într-o stare de somnolență. Dacă e posibil, răs-condiționați de timp - în ziua în care nu vă grăbiți să ajungeți undeva, sau să faceți ceva. Aceasta va permite călătoriei voastre să fie mai profundă si/sau vă va acorda timpul necesar pentru reprogramarea ori accesarea viziunii lăuntrice. Imaginați-vă că ați ajuns să cunoaşteți adevăratul scop al vieții voastre, că viziunea se desfăşoară în toată gloria sa, ghizii vă călăuzesc şi... dintr-o dată, ceasul deşteptător sună! Au trecut cele cincisprezece sau treizeci de minute şi trebuie să mergeți la muncă!

Ceea ce noi clasificăm drept meditație poate fi compartimentat în şapte aplicații de bază, care toate vor mări şi adânci pacea şi liniştea lăuntrică. Ele au o importanță egală şi sunt următoarele:

1.Acordarea.
2.Mărirea sau deschiderea față de călăuzirea lăuntrică.
3.De-programarea şi re-programarea.
4.Accesarea viziunii noastre lăuntrice şi a Amprentei Divine.
5.Controlul şi călăuzirea viselor.

6.Accesarea memoriei celulare.
7.Trăirea iubirii necondiționate, a bucuriei şi extazului.

1. Primul aspect sau „folosire" a meditației poate fi pentru acordare: E vorba despre *realinierea frecvenței noastre* şi controlul semnalelor pe care noi, ca sisteme de energie, le emitem. Lucrul cu tehnicile de respirație, cu undele sonore şi cu energia luminii albe ne permite să:

a)ne de-stresăm în mod natural şi uşor.
b)ne mărim sau creăm sentimente de pace şi linişte lăuntrică profundă.
c) mărim coeficientul de lumină din câmpurile noastre de energie.
d) curățăm toată structura celulară de toxine, poluanți, emoții sau memorii negative.
e) vindecăm structura celulară (adăugarea tehnicilor de vizua lizare creativă ne permite, de asemenea, să ne realiniem şi să ne cură țăm corpul nostru emoțional, precum şi să eliminăm bagajul emoțio nal negativ).
f) ne regenerăm celulele, creând o stare de sănătate radiantă, -vibrantă

noastre.
h) prin lucrul cu chakrele noastre, putem de asemenea să ne folosim de bilocație şi să comunicăm telepatic.

Tehnica de acordare cea mai recomandată este cea discutată anterior, în care sunt combinate respirația specifică şi energiile luminii albe. Dacă aveți timp nelimitat în fiecare zi pentru meditație, atunci toate aplicațiile - de la unu la şapte - pot fi practicate după dorință. Dacă nu aveți decât cincisprezece până la treizeci de minute dimi-neața, tehnicile de acordare şi o vizualizare creativă diferită pentru realizarea punctelor de la a) la h) în fiecare zi, este poate cea mai bună strategie. Lăsați bilocația pentru când nu veți mai fi constrânşi de timp.

2. Al doilea folos al meditației este acela că ne deschide către călăuzirea lăuntrică: Cea mai bună cale de a ne deschide față de călăuzirea lăuntrică este de a fi tăcuți, de a ne acorda prin respirație, mantre şi lumină albă - şi prin **a cere.**

Pentru că avem liber arbitru, **nici o călăuzire nu va fi dată, decât dacă este solicitată.** Aceasta este legea universală. După cum a spus Iisus, „Cereți şi vi se va da!". O dată ce ne-am liniştit mintea prin acordare, putem cere călăuzire şi trebuie să învățăm *să ascultăm.* Un aspect al societății occidentale este ca oamenii să caute întotdeauna să găsească răspunsuri în afara lor - să caute îndrumare de la părinți, cunoştințe, biserici sau guverne, aşteptând să li se dicteze cum să-şi ducă viața. Cu toate acestea, dacă acceptăm premisa că nimeni nu ne cunoaşte aşa cum ne cunoaştem noi, şi că păstrăm în memoria celulară toate răspunsurile la toate întrebările noastre, atunci poate că ar trebui să mergem în interior şi să ne deschidem față de aceste răspunsuri. Dacă viața nu ne împlineşte în mod curent fiecare aşteptare, atunci explorarea lumilor interioare va fi de cel mai mare folos!

întotdeauna am avut viziunea unui copil pierdut (egoul/perso-nalitatea în formă fizică), prins în mirajul lumii (viața pe Pământ) care, într-o zi, îşi doreşte să meargă acasă (reunificarea cu ființa divină din interior), dar nu-şi mai aduce aminte drumul. Părintele (prezența lui EU SUNT, sau monada) priveşte, cunoscând faptul că acest copil a trebuit să exploreze şi ştiind că nu poate oferi asistență, până când copilul nu recunoaşte că s-a pierdut şi până nu **cere ajutor.**

Atunci când copilul face asta, e o mare bucurie pentru părinte, care, împreună cu ceilalți dragi lui (ghizi şi/sau îngeri păzitori etc), pregăteşte acasă o minunată netrecere de bun venit şi îi acordă atâta atenție şi ajutor pe cât acesta este dispus să accepte - până când copilul ajunge în siguranță din nou acasă (complet trezit în ceea ce priveşte Unicitatea creației).

în categoria călăuzirii lăuntrice intră, de asemenea, şi **rugăciunea,** şi/sau implorarea - lucruri la care noi recurgem deseori, în momentele noastre de îngrijorare sau disperare! Căutarea călăuzirii lăuntrice înseamnă a învăța să întrebi, a sta liniştit şi a asculta călăuzirea interioară ce vine de la Şinele nostru Superior, de la Prezența lui EU SUNT, sau monada. Călăuzirea din partea ghizilor şi comunicarea telepatică implică aceleaşi tehnici şi sunt acoperite, în detaliu, în capitolul despre comunicarea telepatică.

3. Al treilea aspect al meditației este capacitatea de de-pro-gramare şi re-programare: aceasta este una din părțile cele mai valoroase ale timpului nostru petrecut în meditație/contemplație, deoarece ne permite să *rulăm şi să ştergem casetele interioare,* precum şi să creăm realitatea pe care o dorim. Acesta este momentul pentru folosirea afirmațiilor, stăpânirea minții, de-programare şi eliberarea noastră din cadrul sistemelor de credințe negative sau limitatoare şi re-programarea noii realități pe care dorim să o creăm, accesându-ne viziunea interioară şi destinul. O dată ce am înțeles puterea gândurilor noastre, petrecând de asemenea timp în a contempla şi evalua toate tiparele de gândire şi acțiune obişnuite, vom ajunge să putem rescrie şi implementa noile programe, în bazele de date din memoria noastră conştientă şi subconştientă. Tot ce trebuie să facem este să găsim un loc liniştit în care să nu fim întrerupți, să oprim telefonul, să ne acordăm şi să stăm să ne gândim - să privim toate aspectele vieții noastre, să le evaluăm unul câte unul. Să aveți un stilou şi hârtie la îndemână, ca să faceți o listă.

Putem începe cu corpul **fizic.** Să ne analizăm cinstit, pe cât de detaşați putem, ființa noastră fizică. Ce putem schimba? Cum am vrea noi să fie? Sunt obiceiurile noastre alimentare pozitive şi ne susțin ele viața? Este alimentația noastră mai degrabă ceva ce ține de obişnuință? Există alegeri mai bune pe care le putem face şi care să fie mai puțin dăunătoare pentru noi, pentru planetă, pentru viața animală?

Amintiți-vă că, exceptând cazul în care noi suntem maeştri ai transmutării, carnea ne menține vibrația foarte densă - în vreme ce este posibil ca omenirea să trăiască doar cu lumină şi prana, după cum este descris în detaliu în cartea mea *A trăi cu lumină.*

Pentru cei care doresc să-şi schimbe obiceiurile alimentare, permiteți ca schimbarea să fie gradată şi făcută cu iubire, fără negare. Mai întâi, eliminați carnea roşie. Apoi, în funcție de cum sunteți călăuziți, încetați să mai consumați carne albă, iar apoi încercați să mâncați numai hrană uşoară, vie. Cu timpul, veți descoperi că sunteți călăuziți din interior spre a permite doar luminii sau pranei să vă hrănească corpul fizic. Totuşi, acest lucru nu va fi posibil decât dacă credeți cu tărie că poate fi realizat. întrebați călăuzirea interioară ce puteți face pentru eliberarea fluxului de energie din interior. S-a spus că boala, moartea şi decăderea sunt cauzate de oprirea fluxului de lumină, la un moment dat, în cele patru corpuri inferioare ale omului.

Să privim apoi corpul **emoțional** - calitatea relațiilor noastre umane. Sunt ele bazate pe obişnuință? Sunt ele pozitive sau negative? Pot fi îmbunătățite? Ce lecții am învățat, sau încă mai trebuie să învățăm? Avem nevoie să vindecăm şi să iertăm, sau vrem să o facem? Atunci când începeți acest exercițiu, părintele vostru (prezența lui EU SUNT) vă va pune la dispoziție, cu bucurie, toată cunoaşterea sau inspirația de care e nevoie, pentru că reevaluarea şi clarificarea la aceste niveluri fac călătoria mai uşoară spre casă. Multe tehnici sunt disponibile pentru curățarea corpului nostru emoțional şi ne permit să ne vindecăm pe noi înşine şi relațiile noastre emoționale cu alții. Vedeți capitolul despre puterea emoțiilor noastre, plus vizualizările creative practice, care ne ajută să ne vindecăm relațiile.

Apoi, noi putem să **examinăm,** în mod cinstit, **vorbirea cu sine şi sistemele noastre de credințe.** De

exemplu, din punct de vedere politic, oare noi votăm din alegere şi în deplină cunoştinţă de cauză, sau votăm după cum votează părinţii noştri şi după cum au votat părinţii lor? Suntem noi satisfăcuţi de viaţă, aşa cum o *percepem* că este? Noi ne putem schimba percepţia, atitudinea şi realitatea imediată.

Aceste momente de programare/contemplaţie pot exista în fiecare seară, înainte de culcare. Atunci putem programa ca visele noastre să fie clare şi să ne călăuzească în conformitate cu ceea ce dorim să obţinem de la această contemplaţie şi de la momentele de analiză de sine. Cum putem să ne cunoaştem cu adevărat, dacă niciodată nu ne acordăm timp să stăm liniştiţi şi să comunicăm cu adevăratul sine

lăuntric? Ne numim fiinţe umane şi nu „activităţi umane" - dar majoritatea umanităţii este prea ocupată pentru a face ceva spre A FI şi a cunoaşte. Aceasta 1-a inspirat pe John Lennon să spună că viaţa este ceea ce ţi se întâmplă, atunci când eşti ocupat cu alte planuri. A FI permite marea CUNOAŞTERE.

4. Al patrulea aspect este să fim capabili să accesăm viziunea noastră interioară şi Amprenta Divină: Din cercetarea mea, din experienţele de meditaţie şi comunicare cu Cei înălţaţi, am ajuns să înţeleg că noi păstrăm în interiorul nostru Amprenta noastră Divină unică. Această amprentă păstrează nu numai menirea noastră ce ţine de destin şi rolul nostru în acest moment, ci şi Marele Plan sau Planul Celest - destinul prestabilit pentru umanitate, în mod colectiv. în consecinţă, noi suntem atraşi unul spre celălalt conform vibraţiilor şi semnalelor pe care le emitem, astfel încât fiecare să ne împlinim rolurile la unison şi în armonie. Găsirea „cheii" şi accesarea rolurilor noastre se poate face numai prin călătoria interioară a cunoaşterii de sine. Tot ceea ce descoperim că ne atrage şi tot ceea ce ne asumăm în această viaţă e parte din antrenamentul nostru şi din pregătirea pentru acest rol.

Indicatorul nostru este bucuria. Atunci când simţim bucurie, suntem pe calea cea bună. Atunci când ne pierdem bucuria, sau aceasta încetează, este timpul să începem o noua etapă a antrenamentului şi, poate, să ne îndreptăm energiile în altă parte a lumii fizice. Bucuria este singurul semn adevărat că suntem pe drumul nostru, asta deoarece **bucuria este manifestarea Spiritului în viaţa noastră.** Atunci când călăuzirea noastră interioară este percepută în mod clar, viaţa noastră înfloreşte şi se manifestă adevărata slavă a ceea ce suntem şi a scopului nostru. Pe măsură ce ne rafinăm din ce în ce mai mult fiinţa şi devenim detaşaţi de corpul emoţional, intenţia şi motivaţia noastră se îndreaptă numai spre a ajuta - spre a lucra pentru binele întregului şi nu numai pentru cel individual. Aceasta este o parte naturală a călătoriei noastre spre Unime şi este dezbătută mai detaliat în capitolul despre cum ne punem în slujba altora.

5. Al cincilea folos pe care ni-1 aduce meditaţia este de a ne pregăti pentru starea de vis: în capitolul despre puterea emoţiilor am menţionat, pe scurt, despre starea de vis şi felul în care putem să ne curăţăm corpul emoţional în timp ce dormim. Dacă petrecem un timp în contemplaţie, înainte de somn, vorbind cu noi înşine despre ziua noastră sau despre viaţa noastră în general, mintea noastră subcon-ştientă nu va trebui să ne supună atenţiei - prin intermediul viselor -toate problemele nerezolvate de care trebuie să ne ocupăm. Acestea ar fi tratate mai devreme şi ar lăsa mintea liberă, astfel încât visele noastre să ia o formă diferită. în timp ce, pentru mulţi, conştienta noastră conştientă se limitează la realitatea vieţii de zi cu zi din acest plan de existenţă, pentru alţii diferenţa între starea de trezie şi cea de visare este mică, în timpul în care corpul fizic se bucură de somn.

Atunci când dormim, mintea conştientă este pusă deoparte. Atunci putem să ne acordăm automat la canalele superioare, cu o uşurinţă fantastică. Există dimensiuni în interiorul dimensiunilor, şi multe alte planuri de existenţă care să fie explorate în timpul stării noastre de vis. In cartea sa *Manual pentru înălţarea completă,* Dr. Joshua David Stone spune că sunt trei stadii principale pe calea spirituală. Pe primul el îl numeşte *Sala Ignoranţei,* în care oamenii se identifică numai cu lumea materială şi în care cele cinci simţuri sunt întotdeauna orientate spre exterior. Al doilea este *Sala învăţării,* în care oamenii merg când sunt mai neliniştiţi şi încep căutarea sinelui mai extins. Al treilea este *Sala înţelepciunii,* care este locul unde obţinem identificarea cu Şinele spiritual, expansiunea conştiinţei şi înţelegerea. Acest

proces de învăţare are loc în starea de „vis" - de obicei între 22:00 şi 05:00.

M-am bucurat de nenumărate experienţe, vii şi complete, prin care am primit învăţături profunde pe diverse teme, în timpul stării de vis. Programarea pentru amintirea completă este avantajoasă, atunci când doriţi confirmarea acestor învăţături. Dar mi se spune că toată învăţătura, cunoaşterea şi instrucţiunile sunt păstrate la nivel celular şi sunt dezvăluite atunci când este nevoie de ele. Mulţi oameni îşi amintesc, acum, astfel de experienţe şi se trezesc în situaţii în care deschid gura şi împărtăşesc toate aceste informaţii de care cineva chiar are nevoie, fără ca ei să fi fost conştienţi că ştiu aceste lucruri!

6. A şasea utilizare a meditaţiei este de a accesa memoria celulară şi cunoaşterea interioară a învăţăturilor din trecut: Aceasta este o prelungire a celor de mai sus, deoarece tot ce avem nevoie pentru împlinirea destinului nostru este păstrat în interior. Noi suntem învăţătorul, antrenorul, ghidul, maestrul - şi tot ce avem de făcut este să ne re-trezim şi să ne amintim! A ne acorda, a ne curaţi fiinţa de bagajul nedorit (fizic, emoţional, mental şi chiar de limitările spiri- tuale aduse de credinţă) şi a cere să ne reamintim sunt acţiuni asemănătoare celei de a lustrui un diamant brut, pentru a-i dezvălui adevărata frumuseţe. Prin petrecerea unui timp preţios în marea tăcere a fiinţei noastre interioare, vom permite acestei informaţii să curgă spre noi, pe măsură ce cerem şi ascultăm. Acesta e motivul pentru care mulţi oameni au nevoie de un timp scurt de învăţare sau de cercetare, înainte de a simţi că ştiu despre ce e vorba, întrucât au avut un antrenament intens în alte vieţi sau în alte dimensiuni şi au nevoie doar să-şi redevină conştienţi de această cunoaştere.

Am folosit, de asemenea, cu mare succes, tehnica de programare înaintea somnului, pentru a accesa memoria celulară şi antrenamentul făcut în alte vieţi. De exemplu, în relaţie cu cristalele ... într-o zi luasem parte la o şedinţă de terapie cu cristalele, făcută de o prietenă de-a mea. Ea a fost ghidată să folosească o anume baghetă cristalină verde, care mă interesa în mod deosebit. Timp de ani de zile colecţionasem cristale şi cărţi despre cristale, dar nici nu citisem cărţile şi nici nu folosisem cristalele în mod conştient. Fără îndoială că, până în acest punct, nu fusesem pregătită. Am întrebat-o pe prietena mea în legătură cu această baghetă verde pe care mi-o dăduse. în timp ce ea ţinea de un capăt şi eu de celălalt, nu numai că am perceput o „viziune" strălucitoare şi detaliată a unei vieţi trecute pe care o trăisem împreună, dar am ştiut, de asemenea, că aveam o mare cantitate de informaţii despre cristale şi despre puterea lor „stocată" în mine.

în acea noapte, înainte de a adormi, m-am acordat şi am cerut Sinelui meu Divin EU SUNT să retrezească toată cunoaşterea despre cristale pe care o păstram în interior. Astfel că, în acea noapte m-am trezit cu intermitenţă - de patru ori în total - şi, de fiecare dată, am descoperit că eram instruită şi, de asemenea, am simţit cum „informaţia" curgea prin corpul meu. Era ca şi cum informaţia era adusă pe un ecran, dintr-un fişier de computer sau dintr-o bază de date, pentru ca
să o văd.

Subiectul era cristalele şi îmi aduc aminte că, la un moment dat, am întrebat cum îmi voi aminti totul. De fiecare dată când m-am trezit, am încercat să-mi amintesc, în mod conştient, pe cât de multă informaţie puteam. Am fost avizată - atunci, şi de fiecare dată când am folosit această tehnică pentru refacerea informaţiei - că totul fusese retrezit şi era păstrat în memoria celulară mai aproape de evocarea

conştientă, urmând „să iasă" pe măsură ce situaţia respectivă o cerea. Mi s-a spus să am încredere în faptul că, atunci când va fi momentul potrivit, totul va curge cu uşurinţă - şi aşa a şi fost.

Multe persoane împărtăşesc cu mine experienţa informaţiei care iese ca un şuvoi din interiorul lor în anumite momente - informaţie despre care n-au ştiut niciodată că o posedă. Am trăit această experienţă atât de regulat cu un spectru divers de subiecte, încât a devenit o cale simplă de accesare a datelor păstrate în memoria celulară sau subconştientă.

Câteodată este ca şi cum trebuie să descoperi ceva anume în acest plan, care să declanşeze în mod conştient o „cunoaştere" pe care să doreşti apoi să o retrezeşti. Fără experienţa care acţionează ca un declanşator, cunoaşterea poate rămâne ascunsă.

în mod similar, în noaptea de după momentul în care fusesem iniţiată în modalitatea de vindecare Reiki, am petrecut tot timpul (pe când corpul meu fizic dormea) în altă „dimensiune", folosind energia luminii şi vindecând liniile reţelei electromagnetice din corpurile multor oameni. îmi amintesc că ei păreau aşezaţi pe kilometri întregi şi că, din când în când, mă opream pentru o „pauză de mers la toaletă" cerută de corpul fizic.

(Un „truc" pe care îl foloseam pe vremea aceea pentru a asigura reamintirea era să beau două sau trei pahare de apă înainte de culcare, astfel încât corpul să se trezească datorită stării de disconfort. Atunci îmi notam informaţia. învăţând să am încredere şi să mă programez mai bine, reamintirea completă a devenit mai uşoară). Corpul meu se ridica şi se dădea jos din pat, conştiinţa mea pe jumătate acolo, pe jumătate în „cealaltă dimensiune". Ştiam că sunt în ambele locuri în acelaşi timp şi vindecarea a continuat toată noaptea.

Cam cu o săptămână înainte încheiasem primul nivel al antrenamentului Reiki şi eram conştientă că ceea ce făceam era diferit. Am întrebat ce fel de vindecare făceam noi (celelalte fiinţe de lumină care mă însoţeau şi cu mine) şi mi s-a spus că era o metodă diferită de Reiki, deoarece noi vindecam magnetic. Două săptămâni mai târziu, în timp ce eram antrenată în plan fizic în metoda Kwan Yin a Marii Vindecări, mi-am dat seama că acestea erau exact aceleaşi tehnici pe care le folosisem în timpul somnului, atunci când vindecam în „celelalte dimensiuni".

Deci, unde începe o realitate şi unde se sfârşeşte alta? Se pot ele suprapune? Scopul pentru care am menţionat a doua poveste este acela că noi primim deseori pregătire în şcolile de învăţare sau în sanctuarele înţelepciunii, în timp ce ne aflăm în starea de vis. Această pregătire este păstrată în memoria celulară pentru a fi folosită în starea noastră de trezie în planul fizic, atunci când avem nevoie de ea.

Practica meditaţiei ne face conştienţi de natura noastră multidimensională. Cu alte cuvinte, nu numai că avem roluri în serialele sau în ştirile de pe canalul realităţii de zi cu zi, dar avem, în mod simultan, roluri şi pe canalele superioare. Până când începem să ne acordăm la posibilitatea - şi apoi la realitatea - că aceste alte canale există, nu vom fi conştienţi de nelimitarea şi măreţia naturii noastre cu atât de multe faţete. A nu fi conştient de ceva anume nu înseamnă că acest ceva nu există. Aceste posibilităţi sunt discutate în capitolul despre frăţiile universale.

7. A şaptea utilizare a meditaţiei este de a trăi iubirea necondiţionată, bucuria şi extazul: Un singur moment în care te simţi iubit în mod complet, este destul de puternic pentru a crea o dependenţă pe viaţă. Siddhas-ii numesc această stare samadhi, o stare pură de A FI. Aceasta este o stare către care suntem conduşi, după ce suntem înconjuraţi cu iubire necondiţionată şi extaz. Este, de asemenea, o stare de contopire cu Tot Ce Există. Ea ne duce dincolo de simţuri, dincolo de meditaţie şi, de asemenea, dincolo de amintirea mentală. Singura conştientă păstrată este cea a „sindromului de pierdere a noţiunii de timp" - noi dispărem undeva în meditaţia profundă, iar, după aceea, ne amintim sentimente intense de iubire şi extaz. Ne simţim realiniaţi, extinşi şi într-o pace profundă.

Una dintre cele mai importante învăţături pe care le-am obţinut la început în meditaţie a fost realizarea faptului că EU SUNT iubire, că EU SUNT bucurie şi că starea mea pura, naturală este extazul - şi că toate emoţiile există în mine, ele fiind doar „declanşate" de evenimentele exterioare. Până atunci simţeam că altcineva, sau altceva, era răspunzător pentru felul în care mă simţeam. O parte a procesului prin care devii de sine-stătător este realizarea faptului că totul se află în interiorul tău şi că ceea ce este în jurul tău serveşte doar ca declanşator - dacă le permiţi lucrurilor să te afecteze.

Meditaţia ne permite, mai degrabă, să acţionăm decât să reacţionăm - deoarece practica regulată ne dă darul detaşării.

Atunci când avem, pentru prima dată, experienţa şederii în tăcere - departe de surse de distragere, cu ochii

închişi şi fără stimuli exteriori - şi când începem, apoi, să simţim valurile de iubire eliberată din fiinţa noastră interioară, trăim atât o experienţă copleşitoare, cât şi una care inspiră veneraţie. Te simţi complet în siguranţă, iubit, respectat, acceptat; de asemenea, te simţi atât de special, de parcă puterea cea mai binevoitoare şi mai plină de compasiune te-ar fi luat în braţele sale şi te-ar legăna ca pe un bebeluş. Atunci te simţi, în acelaşi timp, atotputernic, umil, vast, nelimitat. Această experienţă te face să o doreşti mereu, pentru că îţi dă putere să fii în lume, însă nu pentru a fi al lumii, realizând că adevărata ta hrană şi susţinere emoţională vin din interior. După cum spun înţelepţii indieni, este o stare de Sat Chit Ananda - fiinţă, conştiinţă, extaz. Aceasta este o stare de recunoaştere a esenţei şi a interconectării tuturor fiinţelor.

Din experienţa mea pot spune că, cu cât ne scăldăm mai mult în această dimensiune interioară, cu atât mai mult energiile noastre se aliniază la esenţa sa. Ne schimbă - la fel cum adăugarea de colorant îi modifică apei culoarea. Este experienţa de a fi realiniaţi, retreziţi la adevărata noastră natură, dând la o parte vălurile iluziei care, la început, ne-au făcut să ne simţim separaţi de divinitatea noastră.

Multe persoane spun că, atunci când au început să mediteze, se simţeau calmi, în pace şi mai detaşaţi. Totuşi, aceste schimbări au loc gradat, chiar şi când există o practică regulată. Atunci când ne oprim pentru un timp, vechile sentimente şi tipare de comportament vin înapoi pe furiş, dar sunt trăite ca fiind ceva inacceptabil, deoarece noi am experimentat deja ceva diferit. Aşadar, ne continuăm călătoria interioară, în mod *conştient.*

Este, într-adevăr, vorba de a ne forma noi obişnuinţe. Dacă ne dorim ceva suficient de mult şi putem vedea beneficiile, sau avem încredere că ele există, vom depune un efort mare. Prin câtă durere sau nemulţumire trebuie să trecem, înainte de a căuta schimbări de durată? Iisus şi toţi maeştrii, vechi şi noi, le-au spus discipolilor lor să privească în interior, pentru că împărăţia Cerurilor se află în ei. Iubirea necondiţionată, bucuria, armonia, împlinirea de durată şi fericirea sunt de găsit prin alinierea cu energia care creează aceste aspecte -fiinţa-Dumnezeu din interior.

Dincolo de meditaţie se află eternitatea în momentul de acum. înţelepciunea străveche ne împărtăşeşte faptul că Dumnezeu este omniprezent, omniscient şi omnipotent. Energia sa pură este fără de formă - cu toate că se găseşte în formă, creează forma, curge prin formă. Noi suntem Dumnezeu exprimat în plan fizic. El este în interior; El este în exterior. Meditaţia ne permite să îl experimentăm pe Dumnezeul interior, să ne cunoaştem pe noi înşine ca fiinţe vaste, nelimitate, multidimensionale. Indiferent de atenţia pe care I-o acordăm, El tot există - EXISTĂ, pur şi simplu. Cu toate că nu este separat de noi, ne permitem - datorită credinţei în limitare - să ne simţim separaţi de Dumnezeul lăuntric.

Dacă am înţelege cu adevărat, atunci nu am mai fi separaţi, am FI doar, în fiecare moment. Am FI Tot Ce Există. Ego-ul, Eul, individul ar dispărea, pe măsură ce conştienta noastră conştientă se contopeşte cu forţa creativă şi devine această forţă. Am Fi forţa creativă. Folosind arta meditaţiei de la punctul unu la şapte, după cum a fost subliniat, putem să începem să ne antrenăm, pur şi simplu, în a ne lăsa să Existăm în fiecare moment, astfel încât viaţa noastră să fie o meditaţie continuă - unde meditaţia este, cu adevărat, o concentrare pură şi perfectă, asupra punctului pur şi perfect. Această stare de A FI a fost numită **iluminare.** E o stare dincolo de iubire, dincolo de bucurie, dincolo de extaz. Asta, deoarece, pentru a simţi oricare dintre aceste aspecte, ar însemna că noi încă mai filtrăm experienţa prin simţurile fizice: când conştienta noastră este acordată la simţurile fizice, noi suntem încă separaţi şi funcţionăm ca unităţi individuale de expresie. Puterea şi forţa pe care le simţim atunci când toată atenţia noastră este concentrată, sunt literalmente uriaşe. în general, noi funcţionăm pe mai multe nivele separate ale conştientei conştiente. Putem să privim la televizor, să citim o carte în timpul reclamelor, să vorbim cu cineva, sau să ne gândim la ziua noastră de muncă. Foarte rar descoperim că atenţia noastră este 100% concentrată pe A FI, foarte rar suntem perfect concentraţi în fiecare moment al lui ACUM; iar atunci când facem acest lucru, trecem, literalmente, dincolo de dimensiunea timpului şi spaţiului.

Dacă Ființa noastră este concentrată 100% pe o carte, trecem în alte lumi, lumea din poveste, lumea din carte. Ne deschidem spre ea, iar scenele şi personajele sunt reale. Simțim durerea, iubirea, victo- riile etc. Imaginați-vă că I-am acorda Dumnezeului lăuntric 100% din concentrarea noastră, 100% din timpul nostru ... Datorită naturii Celui cu care ne contopim, ce am fi, ce am deveni noi oare?

Următoarele rânduri sunt scrise în cartea *Cheile lui Enoch,* la capitolul rugăciune/meditație: „Este vorba despre utilizarea energiei pozitive pentru folosul umanității; despre invocarea luminii pentru asigurarea echilibrului şi armoniei dintre lumi. Atunci când ne concentrăm pe un gând sau o idee, ele tind să devină acțiune şi realizare. Cu toate acestea, atunci când cineva doreşte să obțină ceva, dar nu crede că va reuşi, cu cât încearcă mai mult, cu atât lucrul devine mai greu de obținut - dacă nu imposibil. Atunci când un gând sau o idee a unui „nume sacru revelat" este conectată cu emoția, acest fapt va surmon-ta şi înlătura orice altă sugestie conştientă."

Dintre nenumăratele forme de rugăciune/meditație, există cinci practici generale care trebuie ținute minte, potrivit lui Enoch:

1.Păstrați un mod curat de viață.
2.în tot ceea ce faceți, respectați-i pe toți radiind iubire.
3.Priviți în interior şi priviți în exterior şi vedeți-vă pe voi în şivă ca fiind propria voastră punte între Cer şi Pământ.
4.Priviți la imensitatea universului şi la miriadele de sfere din echilibrul organic al naturii.
5.Să ştiți că vă puteți întotdeauna bucura întru Dumnezeu Tatăl şi întru strălucirea miriadelor de raze ale luminii vii.

Simt că toate cele de mai sus vorbesc de la sine şi sunt uşor de interpretat în mod personal.

Există doar O Singură Sursă şi Un Singur Principiu de Viață căruia ar trebui să-I acordăm atenția noastră neîmpărțită, iar acesta este Şinele Dumnezeiesc din interiorul fiecărei ființe. Şinele personal ar trebui să-I acorde mereu recunoaşterea conştientă Marelui Sine Armonios şi să mențină o Comunicare Interioară constantă cu acesta, indiferent de activitatea exterioară a minții. Marele Sine Unic este energia de viață care curge prin fiecare corp uman, în fiecare moment şi prin care tuturor li se dă capacitatea de a urca în lumea formelor.

Este înțelepciunea care curge prin minte, Voința care dirijează toate activitățile constructive, Curajul şi Puterea care ne susțin pe toți, Sentimentul Iubirii Divine care înnobilează toate forțele, în timp ce curge prin noi. Este singura Putere care poate duce la bun sfârşit orice lucru bun. Este Suveranitatea Conştientă Mereu Victorioasă asupra oricărei condiții a activității umane, atunci când este eliberată prin şinele personal, fără rezistență sau întrerupere.

Acest Sine Divin Atotputernic din voi este Conducătorul Suprem al întregii Creații şi singura Sursă Eternă de ajutor din existență pe care ne putem baza şi care este permanentă. Numai prin Iubirea, înțelepciunea şi Puterea Sa se poate cineva ridica, vreodată, la Perfecțiunea înălțată, pentru că o comuniune conştientă, constantă cu Aceasta, reprezintă Libertatea şi Suveranitatea asupra întregii creații umane. Atunci când spun creație umană, mă refer la tot ceea ce este disonant şi mai puțin perfect.

- St Germain

Vizualizarea creativă 4 **Acordarea cu Lumină Albă şi respirație**

Următorul exercițiu este, în principiu, acelaşi cu cel de la sfârşitul capitolului 7 şi poate fi folosit pentru

controlul emoțiilor, pentru de-stresare în trafic, sau pur şi simplu pentru calmarea şi „acordarea" voastră, atât de necesare pentru a începe o meditație.

- Faceți-vă comozi, închideți ochii, stabiliți-vă modelul de respirație folosind respirații profunde, line şi conectate - inspirați încet numărând până la şapte, expirați numărând până la şapte. Respirați pe nas. Asigurați-vă că nu sunt pauze între inspirație şi expirație. Mai în tâi, exersați respirația care este ciclică şi ritmică. Practicați timp de cinci minute, menținând fiecare respirație conectată, în care fiecare in spirație se scurge lin în fiecare expirație, şi fiecare expirație se scurge lin în fiecare inspirație.

- Apoi, atunci când modelul de respirație circulară s-a stabili zat cu un număr par de inspirații şi expirații, găsiți o profunzime a res pirației pe care o puteți susține. Numărați până la şapte şi la inspirație şi la expirație, apoi până la zece şi la inspirație şi la expirație - inspirați şi expirați pe cât de profund puteți, de o manieră echilibrată pe care o puteți menține timp de cel puțin cinci minute. Dacă vă apucă amețeala, vi se face greață, sau nu mai aveți aer, sau dacă respirația devine neregulată, reduceți numărătoarea de la, să zicem, zece la nouă. Exersați până când vă găsiți ritmul. Țineți minte, trebuie să exersați şi să măriți capacitatea plămânilor. Poate veți reuşi să susțineți inițial o numărătoare până la şapte, dar, prin practică, aceasta va deveni zece sau cincisprezece, sau chiar douăzeci. Cu cât respirați mai profund, cu atât veți fi mai sănătoşi. Respirați profund din abdomen, nu din plămâni.

-Mai departe, respirați atât de lin, lent, profund şi conectat, încât să aveți, în interior, senzația că un râu delicat de energie curge prin fi-ința voastră. Exersați ținând o lumânare în fața voastră - inspirația şi expirația voastră ar trebui să fie atât de line, încât aceasta să nu tremure.

-Atunci când respirația voastră este conectată, profundă şi lină, puteți simți căldură sau furnicături prin corp, pe măsură ce sun teți reacordați electromagnetic la un nivel de vibrație diferit.

-Mai departe, vizualizați un cilindru de lumină albă, aurie, pură, venind din cea mai pură sursă de energie şi înconjurându-vă. Imaginați-vă că nu are început sau sfârşit, că atinge pământul în jurul vostru, ancorându-se şi înghițindu-vă.

-Vedeți acest cilindru umplut cu energia cea mai intensă, pul- satorie, vibrantă electric. Să ştiți că ea este vindecătoare şi transfor matoare - o energie de lumină vie, lichidă.

-Respirați această lumină în corpul vostru. Simțiți cum vă umple plămânii şi imaginați-vă că umple toate celulele voastre cu for ța sa vindecătoare.

-La inspirație, simțiți cum această lumină este absorbită prin porii pielii voastre. Simțiți cum fiecare părticică a ființei voastre ab soarbe această lumină în interior, ca un aspirator gigantic. Simțiți cum vi se dilată plămânii şi întreaga ființă, pe măsură ce inspirați.

La expirație, imaginați-vă că, prin porii pielii, eliberați din celulele voastre, în afară, lumină adusă din

dimensiunile interioare. Amintiți-vă că Energia Supremă este în interior şi în exterior, trăind în spațiul „gol" al fiecărei celule. Aşa că, vizualizați cum lumina fiecărei celule este aprinsă ca un bec, cum inundă apoi organele prin corp - şi iese în afară, prin porii pielii. Continuați acest ritm, până când vă simțiți relaxați

Vizualizarea creativă 5

Deschizându-ne către călăuzirea lăuntrică

înainte de a începe această meditație, vă recomand să citiți capitolul despre comunicarea telepatică, deoarece tehnicile folosite sunt aceleaşi pentru toate formele de comunicare - indiferent dacă această comunicare este cu propriul vostru învățător lăuntric, cu ghizi spirituali, sau cu alții. Meditația şi programul în cinci trepte de la sfârşitul acelui capitol vă vor stimula intuiția şi vă vor deschide către călăuzirea lăuntrică, atunci când sunt practicate regulat.

Călăuzirea lăuntrică vine în mai multe forme - de la telepatie şi clarauz, până la imagini vizionare, sentimente emoționale puternice, sau cunoaştere intuitivă şi chiar disconfort fizic.

Ființa voastră interioară comunică cu voi pe multe căi diferite şi, din nou, cunoaşterea de sine - obținută prin petrecerea de timp în tăcerea lăuntrică - vă va permite să recunoaşteți, în modul cel mai direct şi mai categoric, atunci când aceste mesaje sunt trimise.

-Mai întâi, acordați-vă cu ajutorul respirației şi al luminii, de oarece aceasta vă face mai receptivi.
-Mai departe, creați sanctuarul interior şi chemați la voi ima ginea ghidului, sau pe învățătorul vostru Lăuntric, sau Şinele Superior, sau ființa cu care doriți să comunicați.
-Apoi, pur şi simplu CEREȚI şi ASCULTAȚI. Permiteți imaginilor să se îngrămădească în mintea voastră şi fiți atenți la felul în care vă simțiți corpul - simțiți bucurie în inimă, sau o strânsoare în zona pieptului, sau vibrații în stomac? învățați să vă ascultați corpul, deoarece acesta va răspunde direct minții şi emoțiilor.

A doua tehnică este folosită pentru clarificarea unei anume probleme - şi este după cum urmează:
-Gândiți-vă la întrebarea sau problema respectivă.
-Acordați-vă.
-Vizualizați-vă coborând nişte scări, numărând invers, pe mă sură ce coborâți, inspirând şi expirând o dată cu fiecare treaptă şi rela-xându-vă profund, în timp ce coborâți.

-La capătul scărilor vedeți trei uşi (sau mai multe, în funcție de opțiunile voastre, sau de soluțiile posibile pentru „problema" pe care o aveți). Prima uşă are scris pe ea: „Scrieți întrebarea şi prima op țiune". Deschideți-o. Păşiți înăuntru şi permiteți viziunii să se desfă şoare, sau sentimentelor să curgă - ca şi cum această opțiune a fost aleasă şi sunteți martorii rezultatelor acestei alegeri. Cum vă simțiți? Ascultați-vă corpul. Sunteți bucuroşi, sau încordați?
-Apoi ieşiți şi priviți la următoarea uşă. Pe ea este scrisă cea de-a doua opțiune. O deschideți şi intrați. Din nou, a doua opțiune este deja realizată - ea existând în spatele acestei uşi. Din nou, „vedeți" şi „simțiți" reacțiile corpului şi emoțiilor voastre. Apoi ieşiți.

-A treia uşă are scris pe ea: „Spiritul sugerează". Intraţi şi, din nou, lăsaţi viziunea să curgă. Iarăşi, acordaţi-vă în interior, pentru a observa urme ale reacţiilor fizice, emoţionale şi mentale. Fiţi conştienţi de răspunsurile voastre şi aveţi încredere în „ceea ce vă vine în minte". Călăuzirea lăuntrică bună, clară, pozitivă este întotdeauna recunoscută prin rezultatele din viaţa voastră, atunci când o urmaţi. Adu-ceţi-vă aminte că multe fiinţe lucrează cu noi pentru evoluţia noastră şi sunt mai mult decât fericite să acorde călăuzire, atunci când aceasta este cerută.

Vizualizarea creativă 6 Vindecarea relaţiilor

Titlul vorbeşte de la sine. Mulţi dintre noi au probleme în cadrul relaţiilor lor, probleme care au nevoie de rezolvare sau vindecare. Următoarea meditaţie îndrumată este o cale de a ne permite să facem acest lucru. Este destul de interesant că mulţi care au folosit această tehnică, inclusiv eu, au spus că, atunci când s-au întâlnit din nou cu persoana pe care au contactat-o în vizualizare şi în procesul lor de vindecare, relaţia se schimbase. Acesta este rezultatul schimbării energetice între cele două persoane implicate. în mod surprinzător, este suficient dacă unul dintre cei doi e activ la acest nivel. Dacă ne eliberăm mânia, tristeţea, frica etc, acest lucru ne schimbă câmpul de energie şi, în mod conştient sau subconştient, cealaltă parte răspunde automat la schimbarea din vibraţia sau rezonanţa noastră faţă de ea.

-Din nou, faceţi-vă comozi, aranjaţi să nu fiţi deranjaţi şi acordaţi-vă prin respiraţie şi lumină.

-Vizualizaţi sanctuarul vostru interior. Lăsaţi să plece toate tensiunile şi staţi nemişcaţi.

-Acum vizualizaţi în faţa voastră persoana cu care aveţi o relaţie pe care doriţi sa o vindecaţi, indiferent dacă aveţi nevoie de iertarea acestei persoane, sau dacă voi trebuie să o iertaţi - sau orice altă situaţie.

- Vizualizaţi sau imaginaţi-vă o coloană solidă, sau un cilin-
lutnină m7:-aiirie, mm coboară şi pătrunde, prin chakra coroa
nei, care se află în cisstetuL^grjului. Simţiţi cum coboară în piept şi se
opreşte la inimă. Simţiţi cum energia sa ˣî "Tffilfi i*"™" şi zona piep
tului, dilatând-o, vindecând orice tristeţe, frustrare sau emoţie negativă
pe care e posibil să le aveţi în plămâni, inimă sau zona stomacului.

-Imaginaţi-vă această gţwyjp ^lanris^^g a iubirii curgând prin fiecare celulă a corpului vostru şi dizolvând orice nu mai este de folos - emoţii negative, convingeri limitate, sentimente că ceva vă lipseşte sau că sunteţi nevrednici. Cereţi prezenţei voastre EU SUNT să vă ajute în acest proces de eliberare şi de realiniere, să vă umple inima cu iubire, compasiune şi iertare - pentru voi şi pentru alţii.

-Atunci când vă simţiţi plini de iubire şi iertare şi de dorinţa de a vindeca şi îndrepta orice rupturi, vizualizaţi persoana (persoanele) respectivă în faţa voastră. Cereţi prezenţei EU SUNT a lor permisi unea de a vindeca „ruptura" dintre voi. (Practic, aceasta este întot deauna acordată. Dacă primiţi un „nu" categoric, arunci eliberaţi pro priile voastre emoţii, fără a mai căuta ca şi ei să facă acest lucru.) De

asemenea, puteți să vă vizualizați pe voi înşivă stând în fața voastră - poate aveți nevoie de iertare de sine. Acest lucru funcționează şi pen tru cei care au plecat dintre noi.

-Trimite-ți o rază de iubire roz din inima voastră. Vedeți cum ea pătrunde în inima lor. Vedeți-vă pe amândoi (pe toți) fiind conectați prin această rază de iubire. Priviți-o cum le umple corpul, fiecare ce lulă şi cum le topeşte inima cu iubire şi cum le topeşte orice blocaje din circuitele lor electrice, blocaje provenite din emoțiile negative ne rezolvate pe care le-au avut față de voi.

-Vedeți-vă precum litera „H" - un „H" mare, frumos, roz, cu energia iubirii şi a iertării curgând liber între voi. Vorbiți din inimă.

Spuneți ceea ce întotdeauna ați vrut să spuneți. Oferiți iertarea voastră, sau acceptați iertarea lor, apoi fiți tăcuți şi primiți cuvintele sau energia ce vine de la ei. Vizualizați şi conştientizați că dorința lor interioară este de a vindeca această relație.

-Atunci când acest proces este complet, vedeți cum ei dispar din cadru. Cu ochii minții, chemați următoarea persoană pe care doriți să o contactați.

-Dacă sunt mulți, imaginați-vă că sunteți în mijlocul unui cerc cu aceste persoane, pe linia perimetrului, şi cum o rază de iubire roz vine dinspre centrul iubirii din voi, precum raza unui far, mergând de jur-împrejur, sau concentrându-se asupra fiecărei persoane pe rând, până când toate se încarcă cu iubire şi toate rănile sunt vindecate.

Influențe ezoterice asupra relațiilor

Relațiile umane se formează sub influențe genetice, culturale, de mediu, astrologice şi care țin de viețile trecute/karmice. Relațiile de pe tot cuprinsul globului sunt la fel de variate ca şi noi. De exemplu, în teritoriile din Noua Guinee, într-un trib, bărbații şi femeile au prea puțin de-a face unii cu alții. Ei îşi lucrează pământurile şi trăiesc separat. Băieții se mută împreună cu bărbații la vârsta de şase ani. Misionarii le spun că cuplurile ar trebui să doarmă împreună, dar ei nu vor. Femeile îşi întâlnesc bărbații pe câmp în timpul zilei, care este şi singurul moment în care pot face sex. Cu toate acestea, la fel ca şi în cazul multor alte culturi indigene, civilizația modernă vine şi creează confuzie în aceste rânduieli.

Cei înălțați spun că unitatea globală şi armonia vor veni doar atunci când vom învăța să respectăm darurile tuturor culturilor.

Există căi minunate de a trăi în toate societățile, precum şi dezechilibre evidente. A fi deschişi la minte şi în inimă înseamnă să ne permitem să învățăm şi căile altora şi apoi să folosim discernământul şi alegerea pentru a integra ce e mai bun din toate - o sinteză a ceea ce e mai bun pentru a crea ceva încă şi mai puternic. Ce este mai bun înseamnă ceea ce funcționează, în mod evident şi demonstrabil, pentru binele tuturor.

Imaginați-vă că omenirea absoarbe şi combină ce este mai bun din toate societățile, pentru a crea o nouă cale armonioasă de a fi, în loc de a acționa pe baza lăcomiei şi a emoțiilor joase, provenite din setea de putere ce predomină violent în lumea „civilizată" de azi.

înțelepciunea străveche spune că oamenii împărtăşesc atât conştiința individuală, cât şi cea de grup şi că,

înainte de a ne întrupa, noi ne alegem sexul, cultura, țara, părinții şi chiar şi frații sau surorile de sânge. Noi ne alegem, de asemenea, lecțiile de care avem nevoie pentru a evolua ca suflete: lecții care să ne învețe compasiunea, răbdarea, înțelegerea - lista e la fel de lungă pe cât e de profundă capacitatea mentală şi emoțională a omenirii şi pe cât de mare este potențialul ei.

Motivul principal pentru care grupuri de oameni continuă să se încarneze împreună în acelaşi timp este acela de a re-echilibra schimburile energetice din trecut, deseori numite „karmă".

Karma asigură, pur şi simplu, reechilibrarea energiei în bazi-/nul de energie cosmică.

Există trei tipuri principale de karmă: cea acumulată în viețile trecute, cea creată în viața prezentă şi porțiunea din karma trecută care a fost selectată pentru a fi rezolvată în această viață. înțelepciunea străveche ne spune că sunt fie şapte sute, fie o mie două sute de ani între întrupări, diferența de timp depinzând de capacitatea personală a persoanei de a face față unui extaz mai concentrat. Cu cât oamenii sunt acordați mai conştient la ritmul universal, cu atât mai mult pot ei face [față extazului. Extazul este un aspect al conştientei conştiente pure.

La depăşirea unui nivel sau prag de progres spiritual, Domnii Karmei stabilesc momentul potrivit pentru întruparea simultană a celor care îşi pot rezolva problemele unii prin alții. Unele şcoli ale gândirii pretind că ne naştem, de obicei, de minimum trei ori şi de maximum şapte ori cu acelaşi sex, înainte de a trece la celălalt.

Acționând de o asemenea manieră încât, printr-un comportament detaşat, să nu mai dorim recunoaştere personală sau răsplată -după cum se întâmplă în cazul ajutorului dezinteresat -nu ne mai creăm karmă nouă.

Pătrunzând în zona destinului şi a liberului arbitru, unii se întreabă de ce atât de mulți oameni muncesc aşa de mult şi se străduiesc aşa de mult, dar sunt tot dezamăgiți. Pentru a înțelege acest lucru, trebuie să ne raportăm la Voința Divină, la Sincronizarea Divină, la sabotorul interior şi la felul în care toate acestea influențează relațiile. Aceste lucruri sunt discutate în capitolul despre puterea minții - din- colo de psihologia motivațională, în care analizăm programări specifice care vor garanta pacea sufletească fără limite şi grația divină pe parcursul călătoriei vieții, dacă - şi numai dacă - sunt practicate.

Un alt aspect interesant de discutat este faptul că noi începem fiecare viață nouă cu exact aceleaşi corpuri mental inferior şi emoțional pe care le-am avut la sfârşitul ultimei noastre vieți. Dacă suntem conştienți că noi suntem sisteme de energie, atunci ACORDAREA noastră conştientă, prin intermediul călătoriei vieții, înseamnă că vom reintra în roata vieții şi a morții prin exact acelaşi culoar de vibrație cu cel prin care am ieşit. Aceasta face sigur faptul că, după o „perioadă" de odihnă, putem să ne continuăm călătoria cu acelaşi nivel de conştiință pe care l-am obținut în viața anterioară. Este ca o şcoală în care, dacă se învață bazele matematicii în clasa a doua, atunci în clasa a treia se poate continua folosind această cunoaştere de bază, pentru a trece la următorul nivel.

Pentru cei bine acordați şi treziți e posibil ca acum să se ocupe de nemurirea fizică, în contextul în care şi-au îndeplinit cerințele karmei şi reîncarnării pe care trebuie să le parcurgă sufletele aflate în procesul de evoluție.

începând să ne acordăm conştient, prin recunoaşterea învățătorului Interior, mulți dintre noi pot descoperi că se dezvoltă în ritmuri diferite față de partenerii lor. Putem întreba: „Care sunt alternativele pentru stabilirea unei relații cu cineva cu care simțim că acum avem prea puțin în comun?" Din nou, folosirea programării, aşa cum s-a descris în capitolul despre puterea minții, este de cel mai mare folos pentru îmbunătățirea calității relației din cadrul cuplului.

Oamenii se reîncarnează împreună, pentru a echilibra schimburile de energie anterioare. O dată ce acest lucru s-a încheiat, se întâmplă deseori ca ei să meargă pe căi diferite, deoarece nu mai sunt legați din punct de vedere electromagnetic. Cu toate acestea, o dată ce „datoriile karmice au fost rezolvate", ei pot, ca ființe trezite, să hotărască să înceapă un nou capitol împreună şi să construiască ceva pe fundația trecutului lor comun şi a legăturilor de iubire deja formate.

După cum s-a discutat anterior, gândul este o forţă care creează fie experienţe folositoare, fie experienţe negative - chiar dacă acest lucru a fost exprimat verbal, sau s-a acţionat sau nu în conformitate cu el. Obiectul concentrării noastre devine realitatea noastră.

necondiţionat, cât şi nelimitaţi în gândirea noastră faţă de toate formele de viaţă, noi vom deveni mai unificaţi. Acesta este un moment propice pentru ca omenirea să înveţe a co-exista în mod armonios, pur şi simplu bucurându-se de unicitatea tuturor formelor de manifestare.

Noi trăim într-un plan al dualităţii. Acest lucru se aplică atât bărbaţilor, cât şi femeilor. Din punct de vedere ezoteric, această dualitate este simbolizată prin Steaua lui David - triunghiul cu vârful în sus este principiul masculin - activ, yang, zi, foc, fierbinte, pozitiv din punct de vedere electric. Triunghiul cu vârful în jos este principiul feminin - pasiv, yin, noapte, apă, rece, negativ din punct de vedere electric. Triunghiul dublu ilustrează androginul, trecutul nostru şi viitorul nostru. Este, de asemenea, o stare de echilibru. O cale de a aduce echilibrul pentru noi înşine - şi care se extinde apoi în toate relaţiile din viaţa noastră - este folosirea meditaţiei. Visul poate fi şi el un mijloc de legătură cu alte nivele, în cazul în care avem capacitatea de a evoca visele şi putem comunica altora amintirile din vis.

Atunci când fiinţele umane co-există, suntem implicaţi, în mod automat, în procesul împărţirii atomilor de viaţă. Trăind în apropiere unii faţă de alţii, dormind împreună, împărţind aceeaşi mâncare şi acelaşi mediu, se produce, de fapt, o amestecare a câmpurilor de energie - fapt care poate să ne întărească sau să ne slăbească.

După cum s-a discutat în capitolul despre Prezenţa lui EU SUNT, oamenii au 144 de prelungiri monadice. Aşadar, există întotdeauna posibilitatea ca un cuplu, rude sau prieteni să facă parte din aceeaşi monadă sau grup de suflete. Acesta este şi motivul pentru care simţim că unii oameni pe care îi întâlnim sunt suflete pereche, sau simţim că îi cunoaştem de când lumea, cu toate că i-am întâlnit pentru prima dată.

întorcându-ne la ceea ce se întâmplă, de fapt, în realitatea de zi cu zi a omenirii, la nivel personal şi global, descoperim că cercetări şi rapoarte recente cu privire la societăţile industrializate „civilizate" moderne prezintă următoarele informaţii şi statistici:

- Cuplurile în care amândoi lucrează, petrec în medie douăsprezece minute pe zi vorbind unul cu celălalt. Menţinerea sau crearea de relaţii de calitate, în situaţia în care se petrece atât de puţin timp împreună, devine o artă sau un act de magie.

-Mulţi părinţi se simt vinovaţi că nu petrec suficient timp cu copiii lor, iar tinerii aflaţi în creştere sunt deseori dezamăgiţi de viaţă.

-Rata de sinucideri în ţările industrializate este mult mai mare decât în cazul popoarelor de indigeni. Cu toate acestea, mortalitatea infantilă indigenă, datorită lipsei de standarde de viaţă adecvate, este mult mai mare decât cea a naţiunilor industrializate.

-Se spune că toate categoriile de muncitori muncesc acum mai mult şi pe perioade mai lungi. Atât în SUA, cât şi în Australia, multe companii au menţinut acelaşi nivel al venitului afacerii, cu doar jumătate din personalul pe care îl aveau cu patru ani în urmă. Se apreciază că toate categoriile de angajaţi lucrează acum mai mult şi mai din greu. Aceasta creează o presiune personală enormă în relaţii, deoarece îţi petreci atât de puţin timp bucurându-te de familie, prieteni etc.

şi nu mai ai răgaz pentru acele momente de singurătate atât de necesare în viaţa fiecăruia - momentele de intimitate cu propria conştiinţă, în felul acesta devenim dezechilibraţi.

-Cei ce practică terapiile alternative au descoperit că toate bolile vin din stres şi nelinişte emoţională, cauzate de stiluri de viaţă dezechilibrate.

-Reclama, plus dorinţa interioară de a găsi fericirea, măreşte presiunea pe care o exercită societatea modernă asupra oamenilor, pentru a-i face să devină consumatori entuziaşti. Unul din o sută de americani dă faliment în fiecare an - şi asta nu din cauza eşecului în afaceri, ci a cheltuielilor exagerate, prin intermediul cărţilor de credit.

-Presiunea asupra relaţiilor cauzată de greutăţile financiare este mare. încercaţi să vă gândiţi la o reducere a cheltuielilor legate de stilul de viaţă material, pentru a creşte nivelul de bucurie din viaţă.

-Un nou cuvânt, „caroche", descrie moartea din cauza excesului de muncă, în Japonia. Să pleci de acasă la cinci dimineaţa şi să te întorci la unsprezece seara, nu este ceva neobişnuit acolo. Japonezii îşi regândesc poziţia acum, deoarece productivitatea a scăzut în ultimii ani şi este, momentan, în urma valorilor înregistrate în Statele Unite.

- în timpurile medievale , ziua de lucru era de nouă ore, dar era o muncă făcută pe îndelete şi existau o sută cincizeci de zile libere în fiecare an, în perioada Renaşterii, când ceasurile au devenit foarte răspândite, munca oamenilor a putut fi organizată mai eficient. în era industrială, se lucra în medie paisprezece ore pe zi. Copiii lucrau de la vârsta de zece ani - un maximum de şaisprezece ore pe zi, după cum spunea legea. în anul 1933, firma Kellogs a introdus săptămâna de lucru de treizeci de ore, redusă de la cea de patruzeci de ore, pentru a mări productivitatea oamenilor pe care îi angaja în timpul crizei economice - şi a descoperit că productivitatea s-a dublat. Firma a menţinut săptămâna de lucru de treizeci de ore până în 1985, când conducerea a reintrodus ziua de lucru de opt ore. Astăzi se practică tot mai mult orele suplimentare, iar şomajul este ridicat. Muncitorii germani eficienţi de la BMW au o săptămână de lucru de treizeci şi şase de ore, cu un concediu plătit de şase săptămâni pe an, comparativ cu concediul de două săptămâni pe an din Statele Unite.

Toate fiinţele au dreptul de a se bucura de împlinirea nevoilor de bază, cum ar fi apă curată, hrană, adăpost şi îmbrăcăminte. O dată ce aspectele legate de supravieţuire sunt acoperite, oamenii pot începe să se concentreze pe accesarea „aspectelor lor mai înalte", pentru a se exprima plenar.

Pentru a menţine relaţii de calitate şi o viaţă de calitate este necesar să dezvoltăm şi să ne conectăm la cele patru cincimi ale creierului care adăpostesc conştiinţa înaltă şi să folosim atât puterea imaginaţiei creative, cât şi pe cea a gândirii nelimitate.

Din nou, punţile culturale şi combinarea celor mai bune aspecte ale tuturor societăţilor ar permite o distribuire mai echitabilă a bunăstării din partea societăţilor industrializate către naţiunile care încă mai luptă pentru satisfacerea nevoilor de bază, cum ar fi hrana şi adăpostul.

Controlarea gândirii - în sensul de a crea o gândire „nelimitată", care să ne facă să înțelegem că gândirea de calitate produce o viață de calitate - plus lucrul conştient cu învățătorul Interior, vor permite omenirii să treacă de la conştiința sărăciei la conştiința bunăstării, pe măsură ce va înțelege că trăim într-un univers al abundenței.

Conştiința sărăciei nu este în legătură doar cu banii. Ea este în legătură cu noțiunea de lipsă, în general. Este în legătură cu lipsa de respect de sine, cu lipsa sentimentului de valoare personală.

Conştiința abundenței este în legătură cu libertatea şi abundența în iubire, sănătate, creativitate şi bunăstare - a lucra pentru binele întregului, nu doar al unuia singur.

Mărirea la maximum a fluxului de energie pentru meditație - Capitolul 15

Dacă se înțelege că intenția şi dorința sunt factori puternici în experimentarea dimensiunilor interioare, aflați că este de asemenea benefic să curățăm câmpurile de energie ale corpurilor inferioare, astfel încât această experiență să fie intensificată.

Este la fel cu a servi supă din acelaşi castron zi de zi, şi a nu spăla castronul niciodată, astfel încât se acumulează tot felul de materii - şi apoi să decizi să bei apă din acelaşi recipient. Dacă îl speli bine, apa va avea un gust mai pur şi mai bun. Setea tot vă va fi potolită, dacă vasul nu este curat - şi ține doar de voi dacă doriți să curățați vasul, *conştient* sau nu. Eu, personal, prefer să am cea mai bună, cea mai pură şi cea mai intensă experiență posibilă, astfel încât pregătirea vehiculului este pentru mine un lucru firesc şi nu o problemă .

Energiile care sunt activate pe această planetă, în acest moment, asigură oricum realinierea câmpurilor de energie ale tuturor ființelor. Cu toate acestea, există multe instrumente şi tehnici pe care le putem folosi pentru a ajuta această curățare, dacă dorim să îmbunătățim şi să accelerăm procesul.

Curățarea corpului fizic

In principal, ceea ce mâncăm şi ceea ce gândim se manifestă în corpul fizic. Succesiunea de comandă este următoarea: corp fizic>corp emoțional>corp mental (superior şi inferior)> suflet sau Şinele înalt>monada sau Prezența EU SUNT.

Corpul fizic este ca soldatul din armată, sau ca pionul într-un joc de şah şi primeşte ordine de la corpul emoțional şi corpul mental, sau este manipulat de ele. După cum s-a discutat în capitolele 8, 9, 10 şi 11, ceea ce se manifestă în corpul fizic este un rezultat direct al influenței minții şi a emoțiilor.

Cea care alege hrana ce susține corpul este mintea noastră, disciplinei). Există atât de multă literatură şi muncă de cercetare disponibilă în societatea occidentală, referitor la hrană şi la dietele sănătoase care aduc un maximum de sănătate şi vitalitate, încât nu voi mai dezvolta subiectul aici. E suficient să spunem că, iată, câmpul de energie al corpului fizic este primul care cedează, ca un răspuns direct la toxicitatea gândurilor, hranei şi alegerilor pe termen lung.

Cercetarea repetată a arătat că cei mai mulți indivizi consideră că sănătatea bună este de importanță maximă pentru a te bucura de o viață de calitate. Cu toate acestea, se fac deseori alegeri, prin lipsă de disciplină de sine sau ignoranță, care conduc la prăbuşirea acestui vehicul prin boală, decădere şi moarte prematură. Corpul fizic este un sistem de energie uimitor, complicat, şi funcționează mult dincolo de înțelegerea multora - se vindecă de unul

singur, regenerează celule, produce o nouă viață şi organe noi şi țesuturi prin propria voință, toate aparent printr-un cod necunoscut, ca un program de computer care este construit să funcționeze pe termen nedefinit, până când e invadat de un virus de computer. Echivalentul acestui virus sunt gândurile şi convingerile noastre limitate. Convingerea că moartea şi îmbătrânirea sunt inevitabile, cuplată cu alegerea unei nutriții inadecvate, contribuie la prăbuşirea vehiculului fizic. Este important să înțelegem că aceste câmpuri de energie ale corpului fizic, emoțional, mental şi spiritual sunt interconectate şi, în consecință, se afectează unul pe celălalt.

Atunci când energiile acestor corpuri curg armonios, experiența lumii interioare este intensificată. Atunci când blocajele de energie sunt prezente, noi ne aflăm în afara alinierii cu adevărata noastră natură, iar acest lucru se reflectă în calitatea vieții noastre.

multă apă pură, proaspătă - preferabil nu de la chiuvetă, care are substanțe chimice în ea.

•r Faceți în mod regulat exerciții de de-stresare precum tai^n\ înot, dans, yoga şi plimbări. De asemenea, vă recomand să *respirați conştient,* atunci când faceți exerciții, astfel încât să vă acordați cu energk-care se deplasează prin voi, îmbunătățindu-vă experiența., practicând respirații profunde, line, exerciții, când mâncați (atunci când nu mestecați) - fiind întotdeauna conştienți de energia care vă conduce respirația. Acest lucru vă păstrează conştienta în momentul ACUM şi ajută la eliminarea îmbătrânirii, prin faptul că nu recunoaşteți existența timpului.

@b. Mâncați hrană uşoară, hrană vie. Amintiți-vă că, dacă nu sunteți un expert în transmutație, ^'^fily[1], [7ati]^n'[1] *V* ™™*aa-*to*\p* vă men-țin vibrațiile dense. Cu cât sunt mai uşoare şi mai fine vibrațiile voastre, cu atât viața este mai bună - calitativ şi cantitativ. Cei mai mulți oameni mănâncă după cum le dictează corpul emoțional şi nu cel fizic. A mânca mâncare gata preparată, de tip fast-food, şi a mânca în exces sunt obiceiuri bazate pe corpul emoțional. Corpul cere cantități mici de hrană pură şi *nu are nici un beneficiu* din mâncarea procesată şi rafinată.

i4nvățați să vă ascultați corpul. Cu cât devine mai curat, cu atât vor deveni mai clare mesajele pe care el le comunică. Corpul fizic are capacitatea de a se autosusține complet - şi poate face asta fără hrană fizică. Poate fi purificat şi acordat să trăiască numai pe bază de prana, într-atât este de miraculos şi de perfect proiectat de Creator. Unele religii spun că am fost făcuți după chipul şi asemănarea Creatorului, deci nu suntem oare perfecți, în mod inerent?

(WStăpâniți corpul emoțional, prin stăpânirea corpului mental. Acest lucru va menține corpul fizic fără boală, perfect acordat şi cu capacitatea de a se autosusține.

In timp ce faceți ceea ce se precizează la punctele 1-5, puteți curăța şi corpul emoțional, folosind tehnicile de vizualizare specifice, menționate în ultimele pagini ale capitolului despre puterea emoțiilor, plus orice alte tehnici de care vă simțiți atraşi şi care vor avea acelaşi rezultat. Această curățare poate avea loc, şi în timp ce dormiți, după cum s-a menționat în capitolul 10, folosind în plus modalități de vindecare specifice, după cum s-a subliniat tot în acel capitol.

Stocarea de emoții negative în corpul fizic creează blocaje de energie care, în caz că sunt nerezolvate, vor conduce la distrugere şi boală. Nu este în interesul vostru să vă cramponați de emoții negative Trebuie să vă ocupați de acestea în mod eficient - referiți-vă din nou la capitolele 9, 10, 11. Uneori, atunci când începeți în mod conştient această muncă, este la fel cum ați deschide „cutia Pandorei", dar amintiți-vă că, pentru o durere pe termen scurt, există câştig pe termen lung. „Măturarea gunoiului nostru sub covor" nu vindecă, nu rezolvă şi

nu curăţă - gunoiul este tot acolo şi, între timp, existenţa sa permite şi dezvoltă deteriorarea vehiculului fizic. va modifica frecvenţa de vibraţie şi va cauza sau stimula o realiniere naturală şi i££HiUWiMttSiU£uâftt££i»-

i toate că trecutul, prezentul şi viitorul există în simultaneitate, cei mai mulţi dintre noi trăim într-o desfăşurare liniară şi secvenţială de evenimente, care este realitatea noastră de zi cu zi. După cum s-a discutat în capitolul 9, corpul nostru emoţional nu este afectat de tse-cerea timpului. Durerile, supărările şi suferinţele sale s-au acumulat şi înmagazinat, din *cauza perceperii de către* corpul mental a unui eveniment *la momentul respectiv.* Aşadar, în timp ce creştem, învăţăm şi evoluăm în conştiinţă şi conştientă, corpul emoţional poate avea blocaje energetice datând cu eoni de timp în urmă şi care, în prezent, par nejustificate şi, deseori, irelevante în raport cu evenimentele în desfăşurare - dacă sunt privite în mod imparţial şi obiectiv. Acest lucru explică reacţia noastră exagerată faţă de oameni, locuri şi lucruri, atunci când acestea ne declanşează amintiri profunde.

O şedinţă de regresie prin care am trecut exemplifică destul de simplu cele de mai sus. „M-am văzut" pe mine, stând singură pe vârful unei stânci, simţindu-mă foarte tristă. Ştiam că o persoană pe care o iubisem foarte mult plecase pe mare. S-a descoperit că era sora mea (un bun prieten acum în această viaţă). Ea rămăsese însărcinată şi, deoarece la acea vreme era inacceptabil, din punct de vedere social, să fii o mamă necăsătorită, ea fusese alungată şi nu am mai văzut-o niciodată. Nu mi s-a spus niciodată de ce, şi eram extrem de tristă şi de supărată pe tatăl meu pentru ceea ce făcuse. în regresie, am putut vedea imaginea de ansamblu: am fost martoră la evenimente, am simţit din nou durerea, dar apoi am reuşit să mă retrag, să mă conectez sufleteşte cu tatăl meu, să simt propria sa durere şi să înţeleg situaţia. Cu înţelegerea de azi a timpurilor trecute, am reuşit să văd că „vina" era a ignoranţei societăţii şi, astfel, am putut să mă eliberez de supărarea

faţă de tatăl meu - şi, totodată, şi de durere.

Mi-am simţit inima deschisă şi am simţit şi energia care ieşea. Energia corpului meu s-a realiniat la această nouă înţelegere, pe măsură ce corpul emoţional a înţeles felul în care stăteau lucrurile, prin prisma acestei percepţii „noi", şi a dizolvat astfel blocajele de energie, regresia şi elibera tiparele de energie nearmoni-oase, dezechilibrul karmic este neutralizat şi durerea suplimentară pentru celelalte fiinţe implicate este, deseori, evitată. Această reechilibrare poate să nu fie posibilă, dacă ei încă mai au lucruri valoroase de învăţat. In acea viaţă, tatăl meu îşi crease, din neatenţie, o datorie karmică faţă de mine, deoarece eu păstram multă supărare faţă de el, care trebuia reechilibrată. Prin eliberarea puterii sau energiei acestei supărări, ca urmare a „noului" meu mod de a înţelege lucrurile, această datorie a fost iertată şi eliberată.

^^. E interesant de observat că, pentru mulţi, această viaţă este cea în care se reîncarnează împreună cu toţi cei în raport cu care există un dezechilibru de energie acumulat din timpuri trecute - ca familia noastră de suflete, sau ca grupul nostru de suflete - deoarece acum este un timp de vindecare, curăţare, realiniere. Nu mai putem căra cu noi bagajul nostru emoţional şi toate blocajele energetice trebuie să fie eliberate, pentru ca să urcăm spre octavele şi dimensiunile înalte ale existenţei, care au fost predestinate omenirii la acest moment.

Aceasta se poate realiza numai prin stăpânirea minţii - după cum s-a arătat în capitolul 9. Este un lucru să înţelegi din punct de vedere intelectual, dar este cu totul altceva să *trăieşti* aceste înţelegeri. Ideea că „gândurile noastre creează realitatea noastră" este bine înţeleasă. Atunci când e asimilată la diferitele nivele ale fiinţei noastre, viaţa noastră devine abundentă şi bogată la toate nivelurile - fizic, emoţional, mental şi spiritual.

Acest lucru este guvernat de Legea universală a Creaţiei -*după cum semeni, aşa vei culege* - cunoscută şi sub numele de Legea împlinirii. Atunci când corpurile noastre sunt acordate şi rezonează în perfectă armonie unul cu

celălalt - când toate vibrează la valoarea lor unică - vom trăi împlinirea completă şi unitatea cu întreaga creaţie.

Dacă, de fiecare dată când mergem în interior, sau ne acordăm conştienta noastră conştientă la Dumnezeul lăuntric, mergem cu o cană care e pe jumătate plină (de ego, dorinţe, emoţii negative, bagaj celular etc), atunci aceeaşi cană nu poate fi umplută decât pe jumătate. Amestecarea vechiului conţinut cu noua noastră conştientă are ca rezultat o soluţie diluată, mai puţin eficientă. Cu toate acestea, cu un pic de silinţă - manifestând mărunta grijă de a veni cu un vas curat, gol - vom face în aşa fel încât vasul va putea fi umplut cu cea mai pură energie.

A deveni Dumnezeul care suntem, este ca şi cum am îndepărta foiţele de ceapă pentru a revela esenţa pură din interior. Fiecare strat reprezintă un văl de separare - fie că este credinţa în limitare, credinţa în moartea definitivă, sau, pur şi simplu, un gunoi care s-a acumulat de-a lungul vieţilor, la toate nivelurile.

Simpla afirmaţie „EU SUNT Dumnezeu" nu face neapărat ca aceasta să devină o realitate conştientă, deoarece, în profunzime, la nivel celular, pot exista vieţi întregi de negare a acestui adevăr - fie şi numai sub forma de posibilitate. Aşadar, trebuie să curăţăm straturile, până când realitatea noastră se va manifesta - până când ea doar ESTE, sau până când noi doar SUNTEM.

Atunci când o persoană se identifică cu Absolutul, cu Viaţa Atotcuprinzătoare, ea alege prin propria sa voinţă să devină o concentrare individuală intensă de inteligenţă de sine, conştientă. Ea este regizorul conştient al activităţilor sale viitoare. Astfel, o dată ce a făcut alegerea, este singura care poate împlini acest destin, care nu este un detaliu inflexibil, ci un Plan al Perfecţiunii, bine proiectat. Este o Amprentă pe care ea alege să o exprime în dimensiunile formei şi ale acţiunii. O fiinţă umană poate hotărî oricând să se ridice deasupra calităţilor sau limitărilor sale umane şi, dacă îşi va dedica mtreaga viaţă şi toată energia împlinirii acestei hotărâri, va reuşi. Aceia dintre noi care şi-au înălţat corpul, au realizat „înălţarea" dând totul Sinelui Divin lăuntric - şi astfel El exprimă, prin noi, Calităţile Sale Perfecte, Planul Divin al Vieţii"

- St Germain, „Mistere dezvăluite", prin intermediul lui Godfre Ray King.

Capitolul 16

Chakrele sunt intrările prin care energia este atrasă în corp şi apoi dispersată. Intr-o persoană sănătoasă, aceste şapte centre principale de energie sunt deschise şi se află într-o mişcare de rotaţie. Atunci când o persoană este bolnavă, blocajele pot fi găsite, de obicei, în chakre. Totul în corp este conectat la aceşti centri de energie. Chakrele absorb forţa de viaţă universală (prana, ki) şi o trimit de-a lungul râurilor de energie ale corpului (nadis-urile) spre sistemul nervos, glandele endocrine şi sânge, pentru a hrăni corpul.

Un citat din cartea *Alte Dimensiuni,* de Hilarion: „Chakrele sunt esenţiale pentru viaţa din planul fizic, deoarece ele sunt intrările prin care energiei Sinelui Superior îi este permis să curgă spre cel inferior, în absenţa acestui transfer de energie, viaţa ar înceta ... o persoană ale cărei chakre sunt puternice şi deschise va fi foarte puternic în legătură cu adevărata sa fiinţă ... Chakrele pot fi văzute ca nişte roţi sclipitoare, strălucitoare şi frumos colorate, care se mişcă şi dansează mereu, cântând cântecele minunate ale vieţii ... însă ele apar astfel, doar în cel care este dezvoltat din punct de vedere spiritual."

în corpul uman există şapte chakre principale, plus numeroase chakre minore. Deasupra capului se cunosc cel puţin cinci chakre transpersonale, care ne conectează energetic la monada noastră, Totuşi, aş vrea să precizez că prin acordarea, curăţarea şi activarea completă a acestor centri de energie, prin culoare şi lumină, noi putem crea o sănătate vibrantă, ne putem energiza şi, de asemenea, de exemplu bilocaţia etc.

Aş vrea de asemenea să menţionez că blocajele din aceste câmpuri de energie apar din cauza lipsei de stăpânire a corpului mental şi emoţional.

ciente, însă nu se adresează întotdeauna problemei, ci numai simpto-melor. Aceste tehnici trebuie să fie folosite în combinaţie cu stăpânirea minţii, pentru a produce o stare de sănătate optimă, pe termen lung.

Tehnicile de lucru cu chakrele sunt prezentate la sfârşitul acestui capitol şi ar trebui să se constituie parte din programul vostru obişnuit de întreţinere, săptămânal sau lunar. în stadiile iniţiale, exerciţiile pot fi făcute zilnic, până când aceşti centri se rotesc, bogat coloraţi şi activaţi la potenţialul lor maxim. Chakrele răspund la toxicitatea gân-durilor şi a emoţiilor şi îşi schimbă culoarea, pentru a reflecta aceste „dezechilibre.

Să începem cu cele şapte chakre principale, localizate în corpul fizic. Cele trei chakre de la nivelul capului şi gâtului guvernează raţiunea, chakrele din partea din faţă a corpului guvernează emoţiile, iar chakrele de la bază guvernează voinţa. Chakrele sunt în formă de con. Rotindu-se, ele atrag energie prin faţă şi prin spate, pe sus ori pe jos, în cazul chakrei coroanei şi, respectiv, a chakrei de la bază. Fiecare chakră are vârtejuri mici, rotitoare, care se învârt foarte repede şi fiecare vârtej metabolizează o vibraţie de energie ce rezonează la o anumită frecvenţă de rotaţie, (jhaltin iWI zoiiîTpTMlană are patru vârtejuri mici şi patru frecvenţe de energie. Culoarea observată în fiecare chakră este în legătură cu frecvenţa de energie care este metabolizată la valoarea sa particulară. în consecinţă, pe măsură ce mărim coeficientul de lumină din fiinţa noastră şi de asemenea frecvenţa noastră de vibraţie, aceşti centri de energie se unifică şi devin o coloană de lumină. ChakjaJHiaţiiaeermjujizeci şi şase de mici vârtejuri, iar cJaalaajs«K»a-nei are nouă^uto gaptogecrşi-ekaxă^Fiecare chakră are un număr diferit de vârtejuri şi, în consecinţă, propria sa viteză de rotaţie şi frecvenţă. «tpCHiakra bazei, sau chakră rădăcină

Acesta este locul în care aspectul iubirii Christice a omenirii se va manifesta, pe măsură ce aceasta va învăţa să iubească fără motive egoiste sau romantice - să iubească mai degrabă pentru bucu- ~~p~~ ţarea şi speranţa sunt, de asemenea, asociate cu această chakră.

La un nivel mai „pământesc", această chakră este pusă în legătură cu cantitatea de energie fizică pe care o avem la dispoziţie şi cu „voinţa de a trăi" în realitatea fizică. Este locul primei manifestări a forţei de viaţă în lumea fizică. La nivel eteric, ea acţionează ca o pompă, ajutând în mod direct la curgerea energiei în sus, de-a lungul şirei spinării. Culoarea sa este roşie şi este perfect în rezonanţă cu nota muzicală „do". Acest con de energie coboară în spirală de la centrul sacral şi conectează energetic la chakră noastră personală „steaua pământului", care se află la cincisprezece centimetri sub tălpile noastre, în Pământ. Simţul nostru tactil este asociat cu această chakră.

Prima chakră este de asemenea asociată cu primul strat aurie, care este corpul eteric ce se ocupă de funcţionarea automată şi autonomă a corpului. Corpul eteric este compus dintr-o reţea de linii de energie subţiri şi are o culoare albastru/gri. Chakrele corpului eteric au, de asemenea, o culoare albastru/gri: albastru la o persoană mai sensibilă şi gri la un individ mai grosier. Celulele corpului fizic cresc de-a lungul liniilor de energie ale matricei eterice, care este prezentă înainte de creşterea celulelor. Acest „corp" este alcătuit din unde luminoase ce pulsează şi, în general, se întinde de la 0,6 până 5 cm faţă de suprafaţa corpului fizic.

Diverşi vindecători lucrează acum cu energia, pentru a instrui corpul să dezvolte un nou membru, acolo unde unul a fost distrus, de exemplu, printr-un accident. Acest lucru poate fi realizat numai datorită existenţei matricei eterice. Amprenta eterică poate fi percepută ca un câmp de energie ce susţine structurile dimensionale a patra (cea astrală), a cincia şi a şasea.

Majoritatea tiparelor karmice sunt stocate în corpul eteric. Acesta menţine şi ADN-ul în stare de funcţionare.

A cincia structură dimensională a corpului de lumină se află, de obicei, în stare de adormire, în amprenta eterică şi conţine cristale eterice care blochează anumite scurgeri de energie, pentru a preveni activarea timpurie a corpului de lumină.

A şasea structură dimensională a sa conţine modelele pentru formarea materiei şi a corpurilor de lumină, precum şi codurile ADN care determină forma corpului fizic.

,j} Chakră pelviană

Aflată chiar dedesubtul buricului, energia acestei chakre poate fi folosită pentru a înviora şi a echilibra ceilalţi centri. Tinde să împrumute super-abundenţa sa de energie centrilor din zona capului pentru a îmbunătăţi gradul de înţelepciune şi clarviziunea, centrului din zona gâtului pentru a încuraja afirmarea adevărului, centrului inimii pentru a încuraja manifestarea iubirii faţă de toată creaţia şi centrului din zona plexului solar pentru a da vigoare şi tărie fizică corpului. Ea este activă şi în experienţele sexuale ale rasei umane - şi poate fi folosită pentru unirea a tot ceea ce este frumos în două suflete pereche. Este locul iertării, al milei, compasiunii, transmutării şi libertăţii. Partea din faţă a acestei chakre este numită centrul pubic, care este centrul senzaţiilor şi e în legătură atât cu calitatea iubirii pentru sexul opus, cât şi cu dăruirea şi primirea de plăcere fizică, mentală şi spirituală. Vârtejul de energie din spate al centrului pelvian este în legătură cu cantitatea de energie sexuală şi e un centru al voinţei. Culoarea sa este portocalie şi nota sa muzicală este „re".

Această a doua chakră este asociată cu al doilea strat aurie şi stabilizează şi ancorează câmpul de energie al corpului emoţional inferior. Structura acestui strat aurie este mai fluidă decât cea eterică şi nu imită corpul fizic. Apare ca nişte norişori coloraţi de substanţă fină aflată în mişcare continuă şi, de obicei, se întinde de la 2,5 până 7,5 cm faţă de la suprafaţa corpului. Culoarea sa reflectă sentimentele persoanei. Sentimentele care dau multă energie - iubirea, bucuria, emoţia, supărarea - creează nuanţe clare, iar sentimentele amestecate se reflectă printr-o culoare închisă, întunecoasă. Chakrele din acest câmp de energie urmează, de asemenea, culorile curcubeului, la fel ca cele din corpul fizic.

Corpul emoţional este alcătuit din forme geometrice. Atunci când ne blocăm în emoţii şi nu permitem energiei să curgă liber, noi închidem formele geometrice în tipare care creează limitări ale exprimării sale - şi astfel creăm disconfort. **^^Chakra plexului solar**

Energiile fizice se revarsă în corp din cele mai înalte planuri prin acest centru. Funcţia sa principală în prezent este de a permite corpului să fie energizat, însă, în viitor, va fi centrul care va permite deplasarea unui obiect în spaţiu prin simpla concentrare şi comanda ca el să se deplaseze. Combinarea vizualizării, voinţei şi energiei plexului solar va crea multe fenomene, atunci când vor fi folosite după legile universale. El este, de asemenea, locul puterii de vindecare, adorării devoţionale şi graţiei divine.

Plexul solar este numele centrului din faţă şi are de-a face cu expansiunea şi înţelepciunea spirituală. Este locul voinţei şi al înţelegerii emoţionale a ceea ce sunteţi în univers. Partea din spate este numită centrul diafragmatic şi se spune că este în legătură cu vindecarea şi cu intenţiile fiinţei faţă de vindecarea sa. Culoarea este galbenul şi nota muzicală este „mi".

A treia chakră este asociată cu al treilea strat aurie al activităţii mentale inferioare şi, în consecinţă, cu gândirea liniară. Această chakră ancorează şi câmpul de energie al corpului mental inferior. Acest corp apare ca o lumină galben strălucitoare şi, în general, se întinde de la 7,5 până la 20 cm faţă de suprafaţa corpului, fiind alcătuit din cea mai fină substanţă a gândurilor şi proceselor mentale.

Corpul mental este şi el alcătuit din forme geometrice. Funcţia acestui corp este de a determina realitatea

noastră şi se crede, în general, că el „pune în scenă spectacolul" şi funcţionează cel mai bine, atunci când simte că ştie întotdeauna ceea ce se întâmplă. Corpului mental, ca stăpân, nu-i place schimbarea adusă de „alte" forţe. în consecinţă, tinde să alunge sau să ignore impulsurile venite de la Spirit ca „nefiind reale", deoarece acestea sunt vaste şi nelimitate şi nu pot fi controlate sau înţelese din punct de vedere intelectual.

Cele trei niveluri aurice inferioare metabolizează energia aflată în legătură cu lumea fizică şi sunt active în jocul karmei. Ele pot fi văzute în dimensiunea a cincia ca nişte tetraedre duble. Cele trei niveluri superioare metabolizează energia aflată în legătură cu lumea spirituală. Chakra inimii este creuzetul de transformare prin care toată energia trebuie să treacă, atunci când se merge dintr-o lume în alta. Majoritatea oamenilor funcţionează în câmpurile de energie ale celor trei chakre inferioare, dar sunt îndemnaţi acum de Spiritul lor lăuntric să activeze şi să-şi folosească chakrele superioare.

fChakra inimii asa umană a lucrat cu acest vârtej de energie, încă de la început. Ea este chakra care conectează corpurile inferioare cu corpurile superioare. Este, de asemenea, conducta prin care se revarsă iubirea boli ale inimii. Ea este conexiunea omenirii cu iubirea necondiţionată a lui Dumnezeu. De asemenea, ea metabolizează şi exprimă această
Iubire Divină.

Atunci când exprimăm iubire şi devoţiune, centrul inimii noastre este activat. Culoarea chakrei inimii este verde-smarald şi rezonează cel mai bine cu nota muzicală „fa".

în cartea sa *Mâini de lumină,* Barbara Brennan afirmă că chakra inimii ancorează şi corpul astral. Toate chakrele din acest strat aurie - care se întinde în general de la 21 până la 42 cm faţă de suprafaţa corpului - sunt infuzate de culoarea roz-trandafiriu a iubirii, cu toate că în general predomină culorile curcubeului. **JBTChakra gâtului**

Această chakră este menită să permită fiecărui suflet să transmită altora, prin cuvinte, cunoaşterea la care a ajuns prin înţelepciunea sa, ori ceea ce i s-a revelat prin darul clarviziunii sale. Centrul va fi în armonie, atunci când este folosit prin rostirea de cuvinte pure şi se va deschide pentru a permite marii inspiraţii venite din planurile superioare să ne pătrundă. Această chakră este asociată cu Voinţa Divină, puterea, protecţia şi credinţa iluminatoare. Ea dă energie sau putere cuvintelor şi „dă viaţă lucrurilor, prin vorbe".

Partea din faţă este asociată cu preluarea şi asimilarea şi este de asemenea asociată cu asumarea responsabilităţii pentru nevoile personale (a învăţa să vorbeşti despre ele). Partea din spate este asociată cu sentimentul de individualitate al unei fiinţe în societate, profesia sa şi dorinţa de a avea succes în planul material. Culoarea sa este albastrul cerului şi rezonează cu nota muzicală „sol". Această chakră este asociată şi cu simţul auzului, mirosului şi gustului.

Chakra gâtului ancorează modelul eteric (aspectul fizic) care corespunde celui de-al cincilea strat aurie. Modelul eteric este forma-model pentru stratul eteric - care este modelul pentru corpul fizic. Este amprenta pentru corpul eteric şi se întinde, în general, de la 45 la 60 de cm faţă de suprafaţa corpului fizic. Este nivelul la care sunetul
creează materia.

Vindecarea poate avea loc la nivelul acestui strat, folosind sunetul. Pentru bărbaţi, o voce mai profundă înseamnă, de obicei, chakre inferioare şi câmpuri de energie corespondente mai sănătoase.

frunţii

Este numită şi „ajna", sau „cel de-al treilea ochi". Este organul vederii la nivel transcendental sau eteric şi poate fi ridicat vibra-ţional până la punctul în care pot fi văzute aura, formele şi fiinţele eterice. Corespunde calităţii mentale a „vederii" din punctul de vedere al înţelepciunii. Această chakră este locul clarviziunii. Conectează corpul

emoțional superior cu experiența iubirii cerești a acestuia, îmbrățișează întreaga viață și știe că toate formele de viață sunt manifestări prețioase ale lui Dumnezeu. Atunci când este activată pe deplin, noi putem „vedea" și cu acest ochi spiritual, nu numai cu cei fizici.

Mai este asociată cu adevărul, consacrarea, dedicarea, concentrarea și viziunea lăuntrică. Este locul de manifestare a luminii divine, care este vizibilă numai ochilor noștri spirituali. Ea ne dă capacitatea să înțelegem concepte mentale. Capacitatea de a proiecta gânduri și idei și de a crea realitatea intră în acțiune prin centrul „executiv" din spatele capului. Capacitatea de a crea irlpi prin yi7"^"' ll|"-" lllT^-f5rt"'
ific te.

Culoarea â"cestei chakre este indigo, iar nota sa muzicală'este „la"".

Al șaselea strat aurie, sau corp celest, este ancorat în această chakră. Acesta este corpul nostru emoțional superior, sau nivelul emoțional al planului spiritual și se întinde, în general, de la 60 la 80 de cm față de suprafața corpului fizic. Este nivelul prin care noi trăim starea de extaz spiritual: un punct de trăire a Tot Ce Există și de conectare la acesta. Iubirea necondiționată se revarsă atunci când chakră celestă și chakră inimii schimbă liber energii - ceea ce are ca rezultat un corp de lumină strălucitor, de culori pastelate, având un luciu opac, argintiu/ auriu. El este alcătuit din lumină care radiază din corp. ^. **Chakră coroanei**

Fiind centrul care guvernează aptitudinea înțelepciunii și a înțelegerii, permite o străfulgerare a adevărului spiritual, la un nivel de obicei inaccesibil omului în timpul încarnării fizice. Este conectată la al șaptelea strat aurie, corpul mental superior, „cunoașterea" și integrarea constituției noastre spirituale și fizice. Este sursa iluminării, înțelepciunii universale, înțelegerii și iluminării.

Atunci când este activată, ne permite să depășim lumea fizică și creează un sentiment al întregului, păcii și încrederii, facându-ne totodată să simțim sensul existenței noastre.

Culoarea sa este violet, sau lumină albă pură, iar nota sa muzi-. cală este „si". Chakră coroanei conectează energiile înalte și permite trecerea acestor energii prin celelalte chakre, până la cea de la bază și până în pământ. Are o formă de con, precum toate celelalte, dar, la fel ca și chakră de la bază, este verticală, stând precum un triunghi inversat, care se sprijină pe vârf. Celelalte chakre sunt precum niște triunghiuri orizontale, ce se conectează în centru sub forma unui „x".

Al șaptelea strat aurie este modelul ketheric*, sau corpul cauzal, care se întinde, în general, de la 75 la 105 cm față de suprafața corpului. Aici este locul în care *știm* că noi suntem una cu întreaga creație. Este în formă de ou și conține toate corpurile aurice ale încarnării curente pe care o trăiește cineva. Este „văzut" ca niște fire subțiri de lumină aurie, structurate ca o rețea ce vibrează cu o frecvență foarte înaltă. Acest model auriu conține, de asemenea, curentul principal de putere care se deplasează în susul și în josul șirei spinării. Acesta este, totodată, curentul principal de putere care hrănește corpul și păstrează înregistrările din viețile trecute. înregistrarea depozitată lângă zona capului/gâtului conține viața trecută pe care încercăm să o soluționăm pozitiv în circumstanțele vieții prezente.

Pentru mai multe informații despre acest subiect consultați cartea scrisă de Barbara Ann Brennan, *Mâini de lumină.*

Șira spinării este principalul curent de putere vertical. Ea este canalul nostru de lumină central. Nervii din șira spinării au contact direct cu diferitele părți ale corpului și, astfel, afecțiunile corpului vor

* Termen introdus de Barbara Ann Brennan (the Ketheric Template Body, în original) Nivelul ketheric este ultimul nivel aurie pe planul spiritual. El conține planul vieții și este ultimul nivel în relație directă cu această încarnare. Dincolo de acest nivel se află planul cosmic, cel care nu poate fi trăit ca experiență din punctul de vedere limitat al unei singure încarnări. Termenul poate fi descris ca o octavă mai înaltă a corpului mental - un gen de corp Spiritual Mental, extrem de apropiat, dacă nu chiar echivalentul exact al conceptului de „corp Cauzal" sau „Ou Aurie" din Teozofie.

Rudolph Steiner s-a referit la el ca „Omul Spirit". El este prezentat ca fiind limita ființei individuale încarnate. Considerându-1 corpul mental or spiritual mai înalt, el ar fi corpul pentru exprimarea fizică a inspirației spirituale mai înalte, sau gnoza. Această conștiință este foarte puțin dezvoltată la majoritatea oamenilor, dar este trezită în cazul celor care sunt conștienți pe plan spiritual și ocult. N. T.

direct cu diferitele părți ale corpului și, astfel, afecțiunile corpului vor afecta coloana vertebrală. Chakrele curățate și complet activate vor permite un transfer de energie pură prin șira spinării și prin corp - și deci, și de sănătate și vitalitate în vehiculul fizic.

Chakrele pot fi curățate și activate prin multe metode. Asupra acestui subiect unele texte diferă - dar, în general, se înțelege că, atunci când sunt curățate și activate, se pot vedea culorile curcubeului, iar chakrele se rotesc și sunt activate în sensul acelor de ceas. Diagrame ale chakrelor pot fi găsite în numeroase texte care abordează acest subiect. Pentru alte scopuri, cum ar fi bilocația etc. chakrele se pot roti de o manieră alternativă: de exemplu, coroana - în sens invers acelor de ceasornic, fruntea - în sensul acelor de ceasornic etc. Secvența corectă este ISISISI pentru femei și SISISIS* pentru bărbați. Culorile folosite vor fi de asemenea diferite, în funcție de exercițiu.

Mulți oameni lucrează acum cu chakra timusului, aflată între inimă și gât. Atunci când este activată, aceasta permite exprimarea verbală plină de iubire, prin care se creează armonia și echilibrul. Culoarea sa este purpuriu. Avem, de asemenea, și chakre superioare, dispuse în benzi de energie mai fine, în interiorul și în jurul corpului.

în prezent există multă informație despre chakrele superioare și inferioare, predominând cea despre chakrele inferioare, deoarece oamenii au funcționat mai mult timp cu acești centri de energie și deci îi cunosc mai bine. Există, de asemenea, multe casete cu meditații ghidate pentru lucrul cu chakrele. Totuși, pe măsură ce ne ridicăm vibrația mai aproape de viteza luminii, toate chakrele se vor unifica într-o singură coloană de lumină.

S-a spus că'lucrul cu chakrele poate fi asemănat cu modalitățile de vindecare homeopate, chiropractice și alte terapii alternative: folositoare și puternice, dar care vor fi curând înlocuite de lucrul cu energia luminii și cu lucrul cu sunet și culoare, ce vor fi noile metode de vindecare folosite în mileniul viitor.**

în mod similar, „noul" lucru cu chakrele se va face numai cu lumină alb-aurie, deoarece aceasta este cea mai pură energie din toate universurile.

Cu privire la chakrele superioare, singura informație detaliată pe care am fost în stare să o obțin este din *Manual pentru înălțarea Completă* și *Dincolo de înălțare,* de Dr. Stone. Aceste texte, care formează o parte a seriei *Enciclopedia ușor-de-citit a Căii Spirituale,* ne-au fost donate cu bunăvoință de Dr. Stone. în aceste lucrări, Dr. Stone vorbește despre sistemele-rețea de chakre, în care chakrele de la 1 la 7 sunt în legătură cu a treia dimensiune; chakrele de 8 la 15 sunt în legătură cu a patra dimensiune; chakrele 16 la 22 sunt în legătură cu a cincia dimensiune; chakrele 23 la 30 sunt în legătură cu a șasea dimensiune; chakrele 31 la 36 sunt în legătură cu a șaptea dimensiune, iar apoi, o dată ce am părăsit câmpurile de energie ale acestei planete și ne deplasăm spre dimensiuni ale luminii încă și mai înalte, noi ancorăm și activăm chakrele de la 37 la 43 și de la 44 la 50, care ne conectează la dimensiunea a opta, respectiv dimensiunea a noua.

Informația primită de la învățătorul meu Interior, Prezența în mine a lui EU SUNT, este și mai elaborată cu privire la acest subiect. Potrivit ei, aceste rețele sunt în legătură cu inițierile și cu dimensiunile superioare, ca matrici de energie cu frecvențe mai fine care rezonează cu viteza luminii și chiar cu viteze superioare. Consultând descrierile Maeștrilor înălțați, aflăm că noi suntem conectați la Sursă prin toate nivelurile vibratorii, de către un vortex de energie sau chakră. Toate chakrele au frecvențe și viteze de rotație diferite. Expresia „Cum este sus, așa este și jos" se aplică de asemenea și la sistemul-rețea al chakrelor, deoarece sistemul manifestat în forma noastră fizică le oglindește pe acelea din alte dimensiuni. Suprapunerea este realizată prin *implozie de energie,* în cadrul căreia noi suntem magnetizați și reab-sorbiți în următoarea bandă de frecvență. Din nou, toate acestea au loc prin intermediul unei stări

de rezonanță.

Aceste matrici de energie sunt ca nişte rețele fine, aşezate una peste alta. Noi ne contopim cu ele, precum o floare care se deschide către lumina Soarelui. Astfel, în timp ce ne ridicăm efectiv frecvența de vibrație prin creşterea coeficientului nostru de lumină, aceste rețele se suprapun, sunt ancorate şi activate. Activarea completă şi folosirea acestor modele de tip rețea şi câmpuri de energie aduc, în mod automat, capacități precum teleportarea, dematerializarea şi aşa mai departe. Dar aceste capacități depind de sistemul-rețea care este activat; de exemplu, pentru teleportare trebuie să fie ancorate şi activate chakrele de la 30 la 36. Dr. Stone afirmă că, atunci când toate cele 36 de chakre sunt ancorate, activate şi deschise, lanțul ADN cu douăsprezece benzi trece din vehiculul eteric, în vehiculul fizic. El afirmă, de asemenea, că invocarea unor coduri cheie, formule şi forme sacre deschide toate spațiile din toate chakrele.

Ancorarea şi activarea acestor sisteme-rețea trebuie să fie controlată de monada noastră, sau de Prezența EU SUNT, astfel încât să nu supraîncărcăm circuitul electric al vehiculului fizic. Coeficientul de lumină din ființa noastră este, de fapt, cantitatea de lumină care a fost eliberată de monadă prin vehiculul fizic şi ancorată în el.

Astfel, înainte de a trece la instalarea completă a tuturor sis-temelor-rețea de chakre, recomand exercițiul chakrei unificate. Totuşi, orice lucru cu chakrele va fi benefic, deoarece chakrele sănătoase, complet activate, păstrează corpul tânăr şi puternic. Meditația chakrei unificate este descrisă în cele ce urmează.

***Manual pentru înălțare,* de Tony Stubbs**

Inspir lumină prin centrul inimii mele
deschizându-mi inima într-o sferă de lumină minunată,
îngăduind ființei mele să se extindă.

Inspir lumină prin centrul inimii mele
îngăduind luminii să se extindă,
înconjurând chakra gâtului şi chakra plexului solar
cu un câmp de lumină unificat înăuntrul, de-a lungul
şi în jurul corpului meu.

Inspir lumină prin centrul inimii mele
îngăduind luminii să se extindă,
înconjurând chakra frunții şi chakra abdominală
cu un câmp de lumină unificat înăuntrul, de-a lungul
şi în jurul corpului meu

Inspir lumină prin centrul inimii mele
îngăduind luminii să se extindă,
înconjurând chakra coroană şi chakra rădăcină
cu un câmp de lumină unificat înăuntrul, de-a lungul
şi în jurul corpului meu.

Inspir lumină prin centrul inimii mele
îngăduind luminii să se extindă, înconjurând chakra alfa de deasupra capului meu
şi chakra omega de sub şira spinării cu un câmp de lumină unificat înăuntrul, de-a lungul
şi în jurul corpului meu.
îngădui undei lui Metatron să rezoneze între ele.
Eu sunt o unitate de lumină.

Inspir lumină prin centrul inimii mele
îngăduind luminii să se extindă, înconjurând chakra a opta de deasupra capului meu
şi coapsele mele cu un câmp de lumină unificat înăuntrul, de-a lungul
şi în jurul corpului meu. îngădui corpului meu emoțional să se contopească
cu corpul meu fizic. Eu sunt o unitate de lumină.

Inspir lumină prin centrul inimii mele
îngăduind luminii să se extindă, înconjurând chakra a noua de deasupra capului meu
şi gambele mele cu un câmp de lumină unificat înăuntrul, de-a lungul
şi în jurul corpului meu îngădui corpului meu mental să se contopească
cu corpul meu fizic. Eu sunt o unitate de lumină.

Inspir lumină prin centrul inimii mele
îngăduind luminii să se extindă, înconjurând chakra a zecea de deasupra capului meu
şi tălpile mele cu un câmp de lumină unificat înăuntrul, de-a lungul
şi în jurul corpului meu. îngădui corpului meu spiritual să se contopească
cu corpul meu fizic. Eu sunt o unitate de lumină.

Inspir lumină prin centrul inimii mele
îngăduind luminii să se extindă, înconjurând chakra a unsprezecea de deasupra capului meu şi
spațiul
de sub tălpile mele
cu un câmp de lumină unificat înăuntrul, de-a lungul şi în jurul corpului meu.
îngădui sinelui meu superior să se contopească
cu corpul meu fizic. Eu sunt o unitate de lumină.

Inspir lumină prin centrul inimii mele
îngăduind luminii să se extindă, înconjurând chakra a douăsprezecea de deasupra capului meu şi
spațiul de sub tălpile mele cu un câmp de lumină unificat înăuntrul, de-a lungul
şi în jurul corpului meu. îngădui Christosului meu interior să se contopească
cu corpul meu fizic. Eu sunt o unitate de lumină.

Inspir lumină prin centrul inimii mele Şi cer celui mai înalt nivel al spiritului meu să o răspândească din
centrul inimii mele,
spre a umple acest câmp complet unificat.

Eman şi răspândesc lumină în toată această zi.
Eu sunt o unitate de Spirit.

Şinele Superior şi Prezenţa EU SUNT - Capitolul 17

Cercetarea cărţii lui Alice Bailey arată faptul că există 60.000 de milioane de scântei spirituale individualizate (monade sau Prezenţe EU SUNT) ale Creatorului.

Fiecare monadă manifestă 12 ramuri (Şinele Superioare) şi fiecare dintre ele a creat 12 suflete individualizate. Acestea pot fi numite şi „extensiile sufletului" nostru, sau „personalităţile" care sunt forma noastră fizică.

Nu toate extensiile sufletului sunt întrupate în prezent.

Există foarte multe relatări cu privire la modul în care scânteile divine au ajuns să fie întrupate fizic, cât şi despre originile umanităţii. Cred că dacă acest lucru este de interes, poate fi cercetat şi pot fi găsite modele şi trase concluzii care să fie pe gustul fiecăruia. Nu vreau să mă angajez în explicaţii de profunzime în acest moment, deoarece, pentru mine, aspectul important este de ce ne aflăm acum aici şi nu cum am ajuns aici, cu toate că ambele subiecte sunt fascinante. Descoperirea motivului pentru care suntem aici îmbunătăţeşte automat calitatea vieţii individuale.

Cartea *Prisma Lirei,* de Lyssa Royal şi Keith Priest prezintă o explicaţie interesantă la un nivel amplu. Această carte introduce sugestii vizând aspectul unitar al entităţii, în sensul că, întrucât trecutul, prezentul şi viitorul există simultan, o fiinţă poate contacta o parte din ea însăşi dincolo de timp. Se spune că extraterestrii sunt oameni ai viitorului, care doresc să stabilească un contact cu vieţile lor trecute, cum ar fi timpul petrecut de ei pe Pământ, pentru a crea o conexiune care să vindece propriul lor trecut. S-a sugerat de către cei care înţeleg iluzia timpului liniar - care este limitat la continuumul timp-spaţiu al celei de-a treia şi a patra dimensiuni - că dincolo de faptul că mulţi extraterestri sunt doar oameni ai viitorului, Şinele Superior sau Şinele viitor este interschimbabil, deoarece un sine viitor este o versiune evoluată a sinelui prezent sau trecut. Această carte explorează, de asemenea, sistemele planetare din care se spune că au venit oamenii pe Pământ, aceasta fiind moştenirea noastră galactică.

Multe cărţi ale curentului *New Age,* cât şi scrieri venite pe canale de comunicaţie cu alte lumi, ating, într-o anumită măsură, subiectul creaţiei. La sfârşitul acestei cărţi, am inclus un citat din *Evanghelia Vărsătorului, a lui Iisus Hristos* de Levi, care este o explicaţie a creaţiei ce poate fi interesantă pentru unii. Opinia generală este aceea că noi suntem fiinţe spirituale, care încercăm să fim fiinţe umane şi că noi am „coborât" într-o manifestare şi vibraţie mai dense, astfel încât să experimentăm viaţa în formă, prin intermediul simţurilor, să creştem, să învăţăm şi să evoluăm înapoi spre forma noastră pură, atunci când a sosit timpul şi când „experimentul" e complet. Cei mai mulţi sunt de acord (inclusiv Biblia, care numeşte această perioadă „căderea") că, într-un anumit punct, noi am uitat că suntem fiinţe spirituale, încercând să fim fiinţe umane şi am început să credem că suntem doar forma noastră fizică, mintea noastră şi emoţiile noastre - nimic mai mult. In unele religii, convingerea legată de limitarea noastră a creat sentimentul de separare faţă de un Dumnezeu exterior nouă. Toate scrierile, textele şi învăţăturile sacre, ca şi profeţiile, vorbesc despre un timp al trezirii, cu toate că ele folosesc etichete diferite: Apocalipsa urmată de 1000 de ani de pace, zorii Erei de Aur de după durerile facerii prin care a trecut Pământul, Era Vărsătorului etc. Multe lucruri au fost prezise despre acest timp. Este un timp de mare trezire, pe măsură ce omenirea se eliberează - mai întâi individual, apoi colectiv - de credinţa în limitare şi realizează adevărata sa natură divină.

Această natură divină a fost numită Şinele.nostru Dumnezeiesc, Şinele nostru Superior, al nostru EU SUNT, Christosul Interior etc, toate acestea referindu-se la acea forţă de energie pură care ne susţine. Şinele Superior se referă la acel aspect din noi care rezonează cu o frecvenţă pură dintr-o bandă de energie pură (de exemplu, una în mai mare

armonie cu Şinele nostru Dumnezeiesc). Teozofii se referă la Şinele Superior sub numele de sufletul nostru şi legătura noastră cu Dumnezeul EU SUNT lăuntric. EU SUNT, sau monada, e cel mai pur aspect al nostru şi este scânteia de Divinitate. în consecinţă, alinierea noastră conştientă- la aceste energii înalte ne permite să fim „impregnaţi" sau pătrunşi de Divin, astfel încât viaţa noastră să fie exprimată în mai mare armonie, bucurie, iubire şi în adevărată împlinire.

Totul poate fi asemuit cu un copil care s-a pierdut, care este obosit, flămând şi, în general, nefericit. întoarcerea acasă, regăsirea, aici, a iubirii şi a mângâierii, se aseamănă cu reaflarea adevăratei noastre stări - nu pierduţi, ci iubiţi şi bine primiţi cu bucurie acasă.

După cum s-a mai spus, a lua legătura cu esenţa noastră Divină, cu EU SUNT, este ca şi cum am curăţa succesiv foile unei cepe, pentru a scoate la iveală miezul frumos. Miezul este EU SUNT, iar foile sunt vălurile iluziei pe care le-am adunat de-a lungul eonilor de timp petrecuţi în alcătuirea densă, greoaie, a acestei planete - fricile noastre, răni emoţionale, credinţa în moarte, îmbătrânire, boală, limitare şi aşa mai departe. în cele din urmă, TOŢI evoluează în aşa fel încât ajung să înţeleagă nu numai că *trebuie* să existe ceva mai mult, dar că *da, există cu siguranţă* ceva mai mult. Se spune că Şinele Superior şi EU SUNT - din cauza naturii lor întinse, multidimensionale şi a existenţei pe mai multe planuri de manifestare - nu sunt preocupate de extensiile sufletului sau de personalitate, până când extensia sufletului (noi, cei întrupaţi) nu caută să le cunoască. Aşadar, primul pas este, pur şi simplu, dorinţa sinceră de a cunoaşte mai mult.

Este ca un părinte care îşi supraveghează copilul în curtea de joacă, conştient de mişcările sale, dar ocupat să citească ziarul - până în momentul în care copilul spune că este obosit şi vrea să meargă acasă. Atunci, părintele îşi asumă responsabilitatea, luând cu blândeţe copilul de mână. Cu toate acestea, copilul trebuie să vrea să meargă, încă mai trebuie să aleagă între a „porni la drum", sau nu. Liberul arbitru permite copilului să aleagă între a se tângui şi a-şi târî picioarele, sau a merge în linişte şi bucurie.

La fel este şi cu evoluţia noastră. Nimeni nu poate păşi pe calea noastră, în locul nostru - spre reunificarea cu Dumnezeul nostru Lăuntric - în afară de noi. Călătoria este una interioară şi doar noi putem să ne acordăm fin frecvenţa ca să ne aliniem cu esenţa noastră pură, deoarece frecvenţa noastră reacţionează în concordanţă cu gândurile noastre - şi oare cine gândeşte aceste gânduri, dacă nu noi?

Frecvenţa noastră este modificată de cuvintele noastre, de acţiunile noastre, este modificată de fiecare alegere pe care o facem - începând de la dietă şi mergând până la nivelul de percepţie, sau chiar mai departe. Impactul gândurilor şi al negativităţii nerezolvate este tratat în capitolele anterioare, iar felul în care se poate schimba conştient frecvenţa de vibraţie şi semnalele de energie pe care le transmitem este acoperit în capitolul 23.

EU SUNT, Şinele Superior şi personalitatea, au fiecare trei niveluri, după cum urmează:

EU SUNT, sau monada, are:
-Voinţă sau putere - principiul Tatălui.
-Iubire şi înţelepciune - principiul Fiului.
-Inteligenţă activă - principiul Duhului Sfânt.

Şinele Superior, sufletul sau mintea supraconştientă are:
-Voinţă spirituală.
-Intuiţie - iubire/înţelepciune, principiul Christic.
-Mintea superioară.

Personalitatea are:
-Corpul mental.
-Corpul emoțional.
-Corpul fizic.

Corpul spiritual, sau câmpul de energie, conectează personalitatea cu Şinele superior. Contopirea Sinelui Superior cu personalitatea se face acolo unde există o stare de conştiinţă provenind din trăirea iubirii necondiționate pentru sine şi pentru alții, din manifestarea dorinței de a fi întotdeauna de ajutor, din recunoaşterea Unității întru ființă a tuturor şi a lui Dumnezeu în toți.

Contopirea cu EU SUNT are loc după contopirea cu Şinele Superior şi aduce cu ea o stare de realizare de sine completă (iluminare) şi de stăpânire de sine. Aduce cu ea o stare de existență în care ființa este eliberată de karmă, eliberată din roata vieții şi a morții. De asemenea, la finalizarea acestei integrări, o ființă este nemuritoare, capabilă de a se dematerializa şi rematerializa la voință şi este pe deplin nelimitată.

După cum am spus în capitolele anterioare, noi suntem sisteme de energie. Totul este energie care nu poate fi nici creată nici distrusă, ci, pur şi simplu, care îşi schimbă forma. Energia există şi nu poate fi catalogată ca fiind pură sau impură. Conştiinţa vehiculului, cea prin care energia se exprimă pe sine însăşi, este cea care poate fi catalogată. Tipul de manifestare al conştiinţei este prezentat detaliat în capitolul despre frecvențele de vibrație, unde conştienta trece de la un singur punct de exprimare dintr-un atom, la „adezivul cosmic" al vibrației iubirii pure ce leagă structura moleculară a Tot Ce Există. în esență, Forța Creativă este iubire pură şi toți cei ce s-au conectat vreodată la ea, sau şi-au contopit conştienta cu forța creativă care îi susține, vor adeveri acest lucru.

Evoluția conştiinţei poate fi asemănată cu a primi rolul unui grădinar în grădina creației. Atunci când ajungem să ne luăm, pentru prima oară, postul în primire, tot ceea ce vedem sunt flori ale soarelui mari, galbene, strălucitoare, care, din diverse motive, ne captează atenția. Le hrănim, smulgem buruienile din jurul lor, le udăm, vorbim cu ele - până când, într-o zi, decidem că trebuie să existe mai mult decât atât. Mai mult ce? Varietate? Aşadar căutarea începe. Colindăm prin grădină şi, într-o zi, ne împiedicăm de un strat de narcise galbene superbe. Ele au fost întotdeauna acolo însă, deoarece culorile lor se asortau atât de frumos, nu le văzusem niciodată. Astfel că începem să le hrănim şi pe ele. Ele cresc prin grija noastră iubitoare, se înmulțesc şi, în curând, vedem că am creat un strat întreg numai pentru narcise! Acum suntem conştienți că, dacă narcisele fuseseră îr/totdeauna acolo, atunci poate că mai sunt şi alte flori.

Astfel că învățăm să căutăm mereu noi specii pentru a avea, prin varietate, o grădină şi mai armonioasă. Pe măsură ce trece timpul, găsim trandafiri, petunii şi orhidee. Toate au nevoie de o îngrijire şi de o atenție anume, însă înfloresc prin eforturile noastre. Prin aceste descoperiri ne simțim mai mari, mai extinşi şi ne întrebăm ce alte flori rare pot să mai existe şi pe care le-am putea găsi.

Din când în când, întâlnim alți grădinari şi, când le spunem povestea noastră, unii se simt tulburați şi încep să caute şi ei alte flori în grădina lor (pentru că, la rândul lor, crezuseră întotdeauna, ca şi noi, că nu există decât floarea soarelui). Alții ne spun că nu creşte decât floarea soarelui şi că nu mai există nimic altceva, că totul nu e decât imaginația noastră. Cu toate că le arătăm, ei nu pot vedea sau auzi. Sunt atât de preocupați de floarea soarelui de la ei din grădină şi de timpul şi eforturile necesare îngrijirii ei, încât nu mai au energie sau dorință să caute mai mult decât atât. Poate că le este mai uşor să se ocupe de ceea ce au. Sau poate că au mai căutat în grădina lor, dar n-au

găsit n găsit nimic pe placul lor, ci numai buruieni. Aşadar, indiferent de motiv, povestea voastră nu le stârneşte interesul.

Din când în când, găsiţi un grădinar care, nu numai că a descoperit ceea ce aţi descoperit şi voi, dar care vă va pune în faţă multe alte specii nevăzute de voi - pentru că fiecare grădină are aceeaşi întindere, acelaşi potenţial. împărtăşindu-vă acest lucru, sunteţi inspiraţi, emoţionaţi şi, astfel, căutarea voastră continuă.

Atunci când am descoperit câte flori am dorit, ne putem odihni - ne putem bucura de roadele muncii noastre, le privim pe toate cum înfloresc, sau îi dăm grădinii noastre un anumit aspect. Poate că trandafirii sunt favoriţii noştri - astfel că facem din stratul de trandafiri punctul central al grădinii. Prietenii noştri grădinari pot prefera orhideele ... şi aşa mai departe. Totul şi-a făcut apariţia datorită conştientei noastre. Noi am îmbunătăţit ceea ce era acolo, am făcut ca acest ceva să fie vizibil, atât pentru alţii, cât şi spre bucuria noastră. Totul a fost acolo întotdeauna, însă nu am găsit până când n-am privit în mod conştient - cu toate că, din când în când, putem descoperi ceva printr-o aparentă întâmplare. Totul creşte, dacă îi acordăm atenţia noastră. Acelaşi lucru este adevărat şi cu conştiinţa. Conştienta creează conştientă. Fiind atenţi la oportunităţi, le putem recunoaşte.

Deoarece conştiinţa este legată de energie, totul este într-o continuă evoluţie, precum râul care şerpuieşte înapoi spre sursa sa, oceanul. Apa este apoi absorbită, sub formă de picături fine, în nori. Norii sunt bătuţi de vânt deasupra munţilor, apoi devin ploaia care umple pâraiele şi râurile care se întorc la ocean. Expresia hermetică *precum sus, aşa şi jos"* afirmă, pur şi simplu, că totul este o reflecţie. Când curgem o dată cu energia creaţiei, suntem conduşi întru creaţie pe cărări bine definite: de la creator la expresia creativă, şi de la co-creator la creaţie - acolo unde creatorul şi creaţia nu sunt separaţi.

Toate sunt trepte necesare în evoluţia conştiinţei. Omenirea a fost, cândva, energie creativă fără formă. Modul său de exprimare a devenit „solid", iar noi devenim acum conştienţi de natura noastră nelimitată, de energia care ne susţine şi de capacitatea noastră înnăscută de a crea. Noi creăm prin gândire. *Ceea ce* creăm depinde de puritatea gândirii, de conştiinţa ataşată gândirii. Pe măsură ce trăim, învăţăm şi devenim mai conştienţi. Căutăm cunoaşterea de sine, motivul existenţei noastre. Invocăm aspectele noastre pure - Şinele nostru Superior - şi devenim co-creatori în acest scenariu al vieţii. Pe măsură ce ne contopim cu Şinele nostru Superior, îl invocăm pe EU SUNT -monada, *scânteia* divină. Pe măsură ce ne contopim conştiinţa cu EU SUNT, noi devenim din nou creaţie şi nu mai cunoaştem separarea, ci numai Unitatea.

Informaţii despre cele Cinci Corpuri Superioare

Din *Cheile lui Enoch*

Am inclus aceste informaţii, deoarece sunt în legătură cu conştiinţa care este ataşată câmpurilor de energie ale corpurilor noastre superioare şi, dacă aceste informaţii sunt tot în legătură cu corpurile superioare, despre care s-a discutat în capitolul despre chakre, ele vin dintr-o sursă diferită şi prezintă un alt punct de vedere în ceea ce priveşte subiectul câmpurilor de energie superioare şi al capacităţilor naturale înnăscute ale conştiinţei Sinelui nostru Divin.

1. Corpul Electromagnetic

„Acest corp-vehicul codifică corpul vostru fizic direct în alte regiuni ale conştiinţei din universul local, prin intermediul tuturor undelor electromagnetice. Vehiculul electromagnetic trebuie să lucreze prin ‚Corpul Christic al Supraeului' sau cu un Maestru al Luminii, dacă lucrarea implică mai multe spectre electromagnetice ...

Vehiculul electromagnetic trebuie încărcat cu lumină, înainte de a putea trece pragul masei negative".

2. Corpul Epi-Cinetic

„Plasma biologică folosită de corpul de energie vibratorie pentru proiecţie şi teleportare în cadrul aceleiaşi

dimensiuni, Corpul Epi-Cinetic, este vehiculul vibratoriu al conştiinţei care poate trece dincolo de paradigmele cinetice comune ale vitezei şi masei. Marile energii ale proiecţiei vibratorii, inspiraţiei şi echilibrarea nivelurilor conştiinţei creative cu nivelurile inconştientului şi ale subconştientului pot avea loc prin intermediul acestui vehicul de sinteză vibratorie".

3. Corpul/Corpurile Eka

„Există în corp un substrat al posibilităţilor curente directe, care precede posibilităţile de acţiune din realitatea biologică. Acesta este tot un corp, dar unul al unei Conştiinţe Superioare ce poate coordona realităţile interioare ale fiecărui vehicul al conştiinţei, prin intermediul unui selector, astfel încât timpul conştiinţei să aibă control perfect asupra ceasului biologic şi asupra realităţii lumii comune. Enoch numeşte acest vehicul ‚Corpul Eka', ce este o colecţie de mai multe relativităţi plus-minus, în funcţie de natura nivelurilor de conştiinţă. Vehiculul conştiinţei este folosit pentru călătoria în timp şi întreţine, totodată, o relaţie directă cu vehiculul fizic care este lăsat într-un anumit punct din timpul biologic". Acesta este corpul pe care îl folosim pentru a călători în timp în vieţile noastre trecute sau viitoare - deoarece toate există în simultaneitate, iar noi putem pătrunde în diferite dimensiuni, printr-o modificare a conştientei şi a percepţiei conştiente.

4. Corpul Gematrian

„Acesta este vehiculul de sinteză a luminii în corpul care e format de ‚forţa de viaţă' a lui Shekinah*, ce controlează toate relaţiile interioare ale luminii. Acest corp pregăteşte vehiculul uman să fie conectat cu Supraeul Corpului Christic. Pe plan fizic, el poate controla proporţia dintre starea plasmatică a fiinţelor vii şi materia atomico-mole-culară. Corpul Gematrian este alcătuit din „forme de lumină" ce sunt folosite în activitatea creatoare a conştiinţei, inspiraţie, vindecare etc, şi care pot regla matematic fiecare meridian energetic al sistemului uman, spre a-1 face disponibil pentru ghidarea şi energizarea corpului"

5. Corpul Zohar

„Este vehiculul-corp al ‚luminii exterioare' care permite corpului să treacă dincolo de conul de lumină al relativităţii imediate. Acest corp plasează o bandă de lumină în jurul celorlalte patru vehicule de energie ale ‚încarnării' astfel încât corpul fizic să facă diferenţa dintre spaţiul sacru al luminii şi spaţiul profan al luminii."

* *Shekinah* înseamnă ‚prezenţa lui Dumnezeu' şi se referă la aspectul feminin al Sfintei Treimi. Este energia care sanctifică din interior dimensiunea materială, sau Sfântul Duh. Shekinah este manifestarea vizibilă a prezenţei divine. într-un loc din Vechiul Testament apare ca norul care i-a urmat pe copiii lui Israel în deşert. In ebraică, termenul înseamnă, Prezenţa Divină şi este folosit pentru a simboliza spiritul şi omniprezenţa lui Dumnezeu. Se spune că Shekinah i-a apărut lui Moise în rugul care ardea şi a coborât în stâlpul de fum care i-a condus pe evrei prin deşert. Shekinah a rămas pe Muntele Sinai când s-au dat cele zece porunci. N. T.

Destin şi Slujire - Capitolul 18

Se pare că vine un moment în evoluţia noastră, în care mintea superioară ne pune întrebări despre rolul, destinul sau motivul existenţei noastre. Indiferent dacă suntem motivaţi *conştient,* cu toţii suntem mânaţi de dorinţa de fericire şi de sentimentul că existenţa noastră are un scop.

Descoperirea scopului vieţii noastre poate fi asemuită cu găsirea piesei căutate într-un mozaic uriaş, unde singurul care vede imaginea completă este creatorul mozaicului. în fiecare viaţă nouă ni se acordă o piesă proprie, care poate reprezenta o bucăţică dintr-o grădină, un râu, un munte. Toate împreună formează mozaicul, toate piesele sunt unice şi formate perfect, pentru a se potrivi şi a crea întregul.

Acest mozaic se numeşte Marele Plan, sau Planul Ceresc.

Destinul înseamnă să ne recunoaştem locul nostru unic în acest mozaic. Slujirea înseamnă să îngăduim alinierea perfectă, astfel încât toate piesele să se potrivească pentru a forma întregul. Acum, piesa noastră din mozaic poate fi o floare într-un strat de flori, în colțul din stânga jos, însă pot exista multe alte piese ale unui mozaic mai mic, care să alcătuiască întreaga noastră piesă.

Astfel, în timp ce trăim viața în „sălile de clasă" ale Pământului, putem descoperi tulpina florii într-una dintre vieți (acolo unde am învățat lecția răbdării şi a compasiunii etc, prin care tulpina a devenit puternică şi totuşi flexibilă); e posibil să ne trăim următoarea viață pentru a descoperi o frunză.

Fiecare piesă a mozaicului este deja completă şi perfectă şi numai conştienta şi percepția noastră sunt cele care cresc şi se desfăşoară. Pe măsură ce conştientizarea naturii noastre divine creşte şi conştiința noastră se extinde, acelaşi lucru se întâmplă şi cu capacitatea noastră de a recunoaşte perfecțiunea care este inerentă în tot ce există. Uneori, în procesul nostru de învățare şi creştere, putem descoperi o piesă ce pare a nu se potrivi, înainte de a fi învățat şi descoperit altceva. Apoi, dintr-o dată, bingo! Totul are sens.

Este ca şi cum am găsi rădăcina şi floarea, dar nu şi tulpina, astfel având impresia că nu există nici o legătură, cu toate că, până la urmă, totul face parte dintr-un întreg. în consecință, după cum vă puteți imagina, nu îi putem judeca pe alții. Poate că ei formează un nor sau un soare, în timp ce noi formăm floarea noastră sau stratul nostru cu flori din grădină. Cu toții suntem unici. Cu toții ne potrivim perfect în Planul Divin.

Deci, ce este acest Mare Plan?

Mai întâi, eu înțeleg că întinderea creației este atât de mare, încât depăşeşte puterea mea de cuprindere mentală, cu toate că noi putem avea o *cunoaştere* profundă interioară. în al doilea rând, ceea ce se întâmplă pe planeta Pământ, în prezent, este ca o mică parte dintr-un plan încă şi mai mare. Noi ne jucăm rolul nostru predestinat, ca o parte mică din acea parte mică (fără a subestima cât suntem noi de unici şi de divini, ca părți!).

Să ne apropiem şi să mărim o parte a Marelui Plan pentru această zonă a acestui univers, în acest moment al timpului liniar.

Din cercetarea mea şi din comunicarea cu Cei înălțați, s-a desprins ideea că planeta trece printr-un proces de mare evoluție spirituală şi îşi redescoperă adevărata sa natură divină. Această schimbare şi trezire au un efect de domino, astfel încât toți cei care se află sub incidența câmpurilor sale de energie se vor trezi, de asemenea, şi se vor înălța.

Această discuție este dezvoltată în capitolul despre înălțare. Este suficient să spun că nu e doar o mare trezire, ci şi un moment al unei mari sărbători, ca o aniversare!

La fel ca la orice petrecere, avem de-a face cu o intensă muncă de planificare şi organizare, dar şi cu multe roluri. Există cei care se ocupă cu decorarea, cu mâncarea, muzicienii, Maeştrii de Ceremonii, musafirii, cei care „servesc" etc. Poate fi asemănată cu serbarea din seara premierii, care are loc atunci când această uriaşă producție teatrală (piesa vieții despre care am discutat mai devreme) a fost un succes „răsunător", după ce a supraviețuit câtorva peripeții minore, sau chiar majore. Astfel, ca moment în cadrul timpului liniar, Pământul, în desfăşurarea sa, intră într-o fază a marii sărbători - o nouă naştere.

în contextul de mai sus, **destinul** este atunci când descoperim că am fost invitați la petrecere, iar **slujirea** este atunci când ne pasă suficient de mult pentru a ne asigura că toți musafirii se simt bine. Slujirea este atunci când ne punem la dispoziția Maestrului de Ceremonii (Voia Divină) şi facem după cum ni se spune, pentru folosul întregului spectacol.

Secretul slujirii este acela că maestrul e întotdeauna cel mai bun slujitor - iar noi nu putem sluji cu adevărat, până când nu am învățat să ne bucurăm pe de-a întregul şi să ne împlinim rolul în piesă, cea al cărei succes

îl serbează această petrecere! Participanții la ea pot sluji numai prin exemplul personal! Amintiți-vă că petrecerea este ținută spre folosul celor din piesa vieții - actorii, echipa care se ocupă cu organizarea, publicul etc.

După cum a spus Maestrul Sananda, Pământul este o bibliotecă gigantică şi o şcoală de învățare. Fiecare viață are un scop predestinat. Putem petrece o întreagă viață studiind religia şi/sau ştiința, arta, muzica, ori o combinație a acestora. Poate că aceste materii nu ne vor învăța multe, însă *trăirea* - pe măsură ce învățăm să le accesăm şi să le înțelegem - o va face. Astfel, o viață poate accentua experiența compasiunii, o alta perseverența ... şi aşa mai departe.

Destinul este, atunci, un proces cu mai multe fațete. Putem petrece eoni de timp, din punct de vedere al timpului liniar, antrenân-du-ne pentru rolul nostru predestinat. Parte a antrenamentului nostru este să învățăm să ne bucurăm de fiecare pas al călătoriei - şi nu doar să ne concentrăm pe scopul final. Dacă putem avea încredere în acest proces, atunci putem învăța să iubim, să respectăm şi să ne bucurăm de toate experiențele vieții. încrederea ne permite să recunoaştem faptul că *totul este aici pentru ca noi să învățăm, pentru a ne inspira* să ne jucăm rolul până la atingerea perfecțiunii, după cum a fost prestabilit deJvlarele Plan.

f Pe măsură ce căpătăm încredere şi ne deschidem față de călăuzirea învățătorului Lăuntric, Sinelui nostru Superior şi Prezenței EU 3UNT, descoperim că plutim prin viață cu bucurie şi în sincronie. ,' învățătorul Lăuntric a primit invitația, cunoaşte adresa, ştie ce „rol" vom juca de această dată şi ne va călăuzi în mod corespunzător

Echilibrare şi Integrare - întărire şi Iluminare -Capitolul 19

Deşi s-a spus că sunt mulți paşi de parcurs pe drumul spre casă, eu simt că pot fi clasificați, în general, în patru mari categorii:

-Echilibrare
-Integrare
-întărire
-Iluminare

Echilibrare: Străvechiul simbol al pătratului reprezintă de mult echilibrul. Echilibrul dintre est, sud, vest şi nord. Echilibrul forțelor opuse. împărțit în două triunghiuri, acest pătrat reprezintă două jumătăți ale unui întreg - natura duală a vieții în acest plan. Pentru a trece dincolo de conştiința dualității, ne trebuie echilibru. Echilibrul energi-ilor masculine/feminine din interior şi din exterior; echilibrul aspectelor pozitive şi negative; echilibrul luminii/întunericului. Linia diagonală taie pătratul în mod simbolic şi reprezintă dualitatea reunită de cele patru colțuri. O dată ce am unit cele două jumătăți, sau cele două triunghiuri complete, noi devenim integrați sau întregi, (acest aspect este acoperit mai în detaliu în capitolul despre starea de androgin).

Integrarea: Este reprezentată de cerc. Străvechiul simbol al cercului reprezintă întregul, sau completarea. Atunci când suntem pe deplin integrați, devenim întregi. Unitatea este atinsă, atunci când am integrat toate aspectele ființei noastre - lucru ce are loc atunci când învățăm să iubim şi să respectăm tot ce este în interior, ştiind că ne-a adus în acest punct al evoluției noastre. Noi folosim metode cum sunt cele descrise în capitolele anterioare, pentru a trece dincolo de „Eul" asociat modului nostru obişnuit de a fi, spre a găsi Conştiința Divină - cunoscând că întregirea nu se poate produce, decât ca urmare a identificării cu esența noastră pură, după ce am renunțat la tot ceea ce nu ne mai serveşte.

Omenirea, în mod colectiv, trece acum prin procesul de integrare şi echilibrare a tuturor aspectelor sinelui -

aceasta fiind călătoria spre unitate, prin echilibru. Atunci când am integrat toate aspectele ființei noastre, rezonanța noastră este fixată la o frecvență care permite comunicarea mai înaltă.

întărirea: Triunghiul este şi el o piramidă. S-a spus că piramidele sunt un dispozitiv de comunicare pentru a face legătura cu alte planuri sau tărâmuri. Triunghiul reprezintă două fațete. Prima este deschiderea față de călăuzirea mai înaltă. Această călăuzire, datorită sursei sale pure, îmbunătățeşte pe mai departe integrarea şi echilibrarea tuturor aspectelor vieții. Astfel, fie că pătrundem în interior - pătrat, cerc, triunghi - fie că ne deplasăm spre exterior - această călăuzire produce o integrare solidă şi foarte clară, care creează apoi un perfect echilibru interior şi exterior. Acest ritm este constituit la fel ca şi dilatarea şi contractarea energiei, sau precum expirația şi inspirația creației. Totul curge natural. A doua reprezentare simbolică a triunghiului este Sfânta Treime. Simbolismul trinității este explicat de la sine. Este suficient să spunem că uniunea completă este cea care dă forță. Astfel, aceste aspecte ale triunghiului simbolizează întărirea care ne vine întotdeauna împreună cu o călăuzire lăuntrică clară şi puternică, şi o dată cu unitatea şi echilibrul.

Iluminarea: Cele două triunghiuri reprezintă aspectele masculin/feminin ale ființei noastre complet contopite, integrate şi aliniate în mod armonios. Contopirea celor două triunghiuri formează şi Steaua lui David, sau tetraedrul dublu. Aceasta simbolizează pe *Merkaba** - vehiculul de lumină care permite călătoria interdimen-sională şi libertatea. Steaua cu şase vârfuri simbolizează, de asemenea, iluminarea. Prin echilibru, integrare şi întărirea venită ca urmare a călăuzirii lăuntrice de la învățătorul Lăuntric, noi atingem iluminarea.

Iluminarea poate fi atinsă numai prin procesul pătrunderii în interior. Fără echilibru nu ne putem integra. Fără integrare nu putem primi cea mai pură călăuzire (puritatea mesajului depinde de puritatea canalului). Călăuzirea pură are ca rezultat faptul că ne dă forță, iar atunci când vom fi complet întăriți, vom atinge iluminarea.

* **Merkabah,** în original. Provine din cuvintele egiptene vechi: M(e)r = loc al înălțării; Ka = Spirit; Ba(h) = Suflet. în cartea *Cheile lui Enoch,* J. J. Hurtak descrie înțelesul lui Merkabah ca fiind „Vehiculul Vehiculelor". N. T.

Meditația pentru întărire şi Flacăra violet a libertății - Capitolul 20

Cred că această meditație, a fost transmisă pentru prima dată prin mijlocirea înălțatei Doamne Maestru Kwan Yin, în 1982. întâlnim prezentarea sa detaliată în procesul de inițiere în modurile de operare ale Marii Vindecări, care din nou este „supravegheată" de Kwan Yin. Ea este cunoscută ca Zeița îndurării şi a Compasiunii şi e venerată în cultura orientală de eoni de timp. Cu permisiunea ei, am prelucrat această meditație, astfel încât să fie folosită pentru a permite ființelor să păşească spre adevărata lor putere - starea de Zeu/Zeiță.

Factorul inhibitor comun al majorității persoanelor cu care am lucrat este lipsa sentimentului propriei valori şi îndoiala cu privire la adevărata lor natură divină. Deseori, această lipsă a sentimentului propriei valori se manifestă ca o incapacitate permanentă de a găsi timp în programul lor încărcat pentru A FI cu ei înşişi în tăcere.

Dacă ne-am iubi şi ne-am respecta cu adevărat, am depune la fel de mult efort în relaționarea cu noi înşine şi cu învățătorul Lăuntric, ca şi în relaționarea cu cei dragi. Atunci, am descoperi că iubirea şi respectul față de noi înşine este o consecință naturală a timpului petrecut cu învățătorul Lăuntric! Astfel, la fel ca şi în cazul celorlalte meditații îndrumate din acest manual, vă sugerez să înregistrați pe o casetă o versiune a următoarei meditații care funcționează bine în cazul vostru.

Această meditaţie poate fi procurată pe casetă de la A.A.Î.S. Ascultaţi-o şi meditaţi pe ea în mod regulat, până când obţineţi rezultatul dorit. Această medi-taţie este menită să ne întărească în planurile interioare ale fiinţei, pentru a păşi în şinele nostru de regi/regine, pentru a ne deschide faţă de călăuzirea lăuntrică - după ce ne-am realini-at energetic, folosind flacăra întreită a iubirii, înţelepciunii şi puterii, care se împleteşte pentru a forma Flacăra Violetă de Transmutare a Libertăţii. (Am inclus înainte de meditaţia pentru întărire o meditaţie simplă, care foloseşte flacăra violetă). înainte de a ne concentra asupra acestei meditaţii, aş vrea să vă împărtăşesc nişte informaţii despre Chohan-ul acestei raze şi despre flacăra violetă. Maestrul înălţat St. Germain aparţine Razei a Şaptea a Libertăţii Spirituale, şi lucrează cu această flacără, care este una dintre cele mai puternice energii din univers. St. Germain este cunoscut drept Contele de St. Germain şi s-a identificat cu dezvoltarea conştiinţei, în particular în Europa. Este cunoscut de asemenea drept Maestrul Ragoczy şi se spune că s-a încarnat în personalităţi precum cele reprezentate de apostolul Matei, Merlin şi chiar Cristofor Columb (aceste date diferă, uneori, în funcţie de canalul prin care au fost transmise).

Energia lui St. Germain a fost preponderentă în timpurile de început ale Americii, influenţând redactarea Declaraţiei de Independenţă. El a fost de asemenea canalul de transmisie pentru discursurile EU SUNT venite prin mediumul Godfre Ray King.

în interacţiunea mea personală cu el, afirmă că inspiră pe mulţi pentru a folosi mass-media într-o manieră pozitivă, astfel încât informaţia care este vehiculată să inspire şi să ilumineze.

Arhanghelul Zadkiel lucrează împreună cu el, facilitând pătrunderea în noua Eră de Aur, învăţând omenirea cum să transmute în lumină, energia negativă pe care a acumulat-o. Ei fac acest lucru folosind şi menţinând strălucirea acestei flăcări a iertării. Se mai ştie despre St. Germain că foloseşte piatra preţioasă a ametistului, care este condensarea razei violet.

Libertatea adusă prin lucrul cu a şaptea rază este libertatea faţă de ciclul vieţii şi al morţii; libertatea de a face voia Dumnezeului Creator Mamă/Tată; libertatea de a ne ridica deasupra limitărilor pământeşti; libertatea de a recunoaşte forţa de viaţă divină care există în toată creaţia şi libertatea de a ne raporta la această forţă divină în pace, iubire şi înţelegere.

Libertatea înseamnă să recunoaştem faptul că această forţă de viaţă divină este Dumnezeu exprimat în nenumărate forme individualizate - şi apoi să recunoaştem unitatea din care toţi fac parte.

Libertatea înseamnă să îndepărtăm vălurile separării şi ale ignoranţei şi să ştim că, *în bucurie, siguranţă şi armonie, noi putem păşi în necunoscut!*

„Legea Eternă a Vieţii:
Ceea ce simţi şi gândeşti prinde formă;
acolo unde este gândul tău, acolo eşti şi tu,
pentru că tu eşti conştiinţa ta; şi tu devii lucrul asupra căruia meditezi. " - St. Germain

Afirmaţii pentru Eliberare prin Iertare, folosind Flacăra Violetă

Prin puterea, iubirea şi îndurarea
frumoasei mele Prezenţe EU SUNT,
eu invoc Flacăra Violetă a Transmutării
să ardă în interiorul meu,
să transmute tot ceea ce nu aparţine
celei mai înalte flăcări a luminii.
Iert… Iert … Iert … prin compasiunea, iubirea şi îndurarea mea,

tot ce este tangibil şi intangibil,
ce mi-a făcut vreodată rău în orice fel.
şi prin această Flacără Violet a Transmutării şi Iertării
sunt acum eliberat şi dezlegat, spre a merge mai departe
întru iubirea razei violet a Duhului Sfânt al lui Dumnezeu,
astfel încât să fiu iertat şi eliberat de ciclul karmei,
de constrângerile legilor cauzei şi efectului.

îi mulţumesc preaiubitei Surse a vieţii
pentru această flacără a iertării,
pentru această flacără a libertăţii.

Sunt o fiinţă nouă şi astăzi îmi înnoiesc viaţa,
voi exprima, cât de liber pot,
puterea mea în această lume, aşa cum îmi este dăruită.
Invoc forţele care lucrează cu sufletul meu,
să creeze lumea mea.
Invoc acum aceste forţe, să-mi aducă elementele care să scoată la iveală înzestrarea mea - *astfel încât să o pot descoperi.* - Merlin

Vizualizarea Ckativă >• **Meditaţia cu folosirea Flăcării Violet**

-Faceţi-vă comozi, într-un loc în care să nu fiţi deranjaţi.
-Intraţi în rezonanţă cu universul prin respiraţie şi lucrul cu lumi na, după cum a fost sugerat anterior.
-Respiraţi adânc, apoi vizualizaţi-vă stând în Marea Tăcere şi ve- deţi-vă în centru. Vizualizaţi un stâlp de lumină galben-aurie a înţelep ciunii Divine.
-în dreapta, în spatele vostru, vizualizaţi lumina roz a Iubirii Divine.
-în stânga, în spatele vostru, vizualizaţi o lumină albastră pentru Puterea Divină.
-Acum imaginaţi-vă cele trei flăcări, sau stâlpi de lumină, împle- tindu-se în cerc în jurul vostru - cu cel auriu în faţă, cel roz în dreap ta şi cel albastru în stânga.
-Simţiţi energia şi activitatea, pe măsură ce aceste trei aspecte pe netrează fiecare celulă din sistemul vostru fizic şi, în timp ce acest lu cru se întâmplă, concentraţi-vă atenţia în inimă, unde se găseşte fla căra întreită sub forma scânteii de divinitate din interiorul vostru.
-Vedeţi acum flacăra întreită dilatându-se, pentru a întâlni stâlpii de lumină din jurul vostru, contopindu-se cu ei în mod armonios, în interior şi în exterior.
-Acum, cu centrul inimii, vizualizaţi un disc mare de lumină roz- aurie extinzându-se din flacăra inimii voastre.

- Afirmaţi de trei ori: „Eu sunt Maestrul înălţat, Libertate".

-Acum, în ochiul minţii, în cel de-al treilea ochi al chakrei a şasea, vizualizaţi un disc mare de lumină albă strălucitoare, care vine din dimensiunile superioare.

- Simţiţi cum se extinde în întreaga voastră fiinţă.

-Afirmaţi de trei ori: „Eu sunt Maestrul înălţat, Conştiinţă".

-Acum, vizualizaţi cum lumina roz-aurie a înţelepciunii şi iubirii dininima voastră se ridică în cel de-al treilea ochi şi se împleteşte cu lumina albă strălucitoare.

-Vizualizaţi o rază de lumină extinzându-se acum prin chakra co roanei voastre în sus, până la frumoasa voastră Prezenţă EU SUNT, unind totul la unison.

-Acum repetaţi de trei ori: „EU SUNT cel ce SUNT".

-Simţiţi Maestrul înălţat Conştiinţă şi Libertate şi imaginaţi-vă cum coboară prin şira spinării, prin sistemul vostru de chakre.

-Vedeţi lumina mergând acum înainte, spre preaiubita Mamă Pă mânt, spre întreaga omenire, spre continentul nostru, spre orice grup iubit, familie şi prieteni.

-Vizualizaţi această lumină circulând în jurul fiecărei persoane din acest grup şi unind flacăra din inimile voastre într-una singură.

-Vedeţi un cerc mare de lumină albă minunată combinând toate energiile şi conştientizaţi că sunteţi esenţa perfectă a lui Dumnezeu, că sunteţi făcuţi după imaginea perfectă a lui Dumnezeu.

-Vedeţi acest fir de lumină conectându-se înapoi la inima voastră, la al treilea ochi, întorcându-se la Prezenţa EU SUNT a voastră.

-Acum, revărsaţi către Prezenţa EU SUNT recunoştinţa şi iubirea pe care o aveţi pentru voi înşivă, şi cereţi ca, prin graţia lui Dumnezeu, Prezenţa EU SUNT a voastră să continue să reverse această activitate perfectă în viaţa zilnică şi în vehiculul vostru fizic.

-Acum, prin intermediul preaiubitei voastre Prezenţe atotputernice EU SUNT, invocaţi invincibila Flacără Violet a Transmutării, cerând purificare şi transmutare.

- Aşa să fie!

Vizualizarea Creativă 8 - Meditaţia pentru întărire

Această meditaţie este menită să vă conecteze cu Zeul/Zeiţa interioară şi să vă întărească, folosind flacăra violetă.

-Faceţi-vă din nou comozi, într-un loc în care nu vă va deranja nimeni.

-Să începem ... închideţi ochii.

-Suntem pe cale să începem călătoria spre dimensiunile interioare, j

-Conectaţi-vă la univers, lucrând cu lumina şi cu respiraţia.

-Respirați încet, ritmic şi profund.
-Simțiți această respirație deplasându-se prin corpul vostru fizic şi eliberând toată tensiunea.
-Imaginați-vă că vă aflați la etajul 10, într-o clădire înaltă.

-Păşind în lift şi începând să coborâți, numărați invers, respirând cu o inspirație şi o expirație conectate la fiecare număr, permițându-vă să vă relaxați din ce în ce mai profund, pe măsură ce coborâți ... 10 . . . 9 . . . 8 . . . 7 . . . 6 . . . 5 . . . 4 . . . 3 . . . 2 ... 1 . . . 0 . . .
-Uşile liftului se deschid.
-Descoperiți în fața voastră cel mai frumos sanctuar.
-Lăsați-vă mintea să zburde şi să creeze, pe măsură ce simțurile voastre interioare se deschid.
-Cerul este extrem de strălucitor. Briza suflă blând, păsările cântă.
-Vedeți în fața voastră o scară de cristal şi începeți să urcați, lăsând cu blândețe în urmă grijile, neliniştile şi frământările, şi chiar şi plan eta. Simțiți că urcați chiar în centrul universului.
-Pe măsură ce îi absorbiți imensitatea, începeți să vă simțiți atât de mici - ca un bob, o furnică, un atom - ... atât de mici încât acum puteți păşi în camerele propriei voastre inimi.
-Stând acum în camera inimii interioare, vedeți în fața voastră flacăra cu trei părți: roz, alb-auriu şi albastru.
-Vă deplasați înainte şi păşiți în flacăra roz - flacăra Iubirii Divine.
-Simțiți-i îmbrățişarea liniştitoare în jurul picioarelor, apoi cum se mişcă în sus, în jurul corpului, precum o mini-tornadă blândă, care vă cuprinde şi apoi vă pătrunde în corp, prin toate câmpurile voastre de energie.
-Vă umple fiecare celulă cu energia sa iubitoare roz, blândă, cu vi brația sa de iubire. Este ca şi cum ați sta într-un duş al iubirii. Vă în conjoară, trece prin voi, vă realiniază la vibrația sa.
-Respirați energia sa în însăşi inima ființei voastre.
-Expirând, eliberați energia iubirii din interiorul celulelor voastre, pentru că ea se găseşte şi acolo.
-Atunci când sunteți pregătiți, păşiți în flacăra înțelepciunii Divi ne, lumina sa alb-aurie împletindu-se în jurul vostru - în jurul picioa relor şi în sus, până deasupra capului.
-Apoi, ea pătrunde în interiorul vostru şi, pe măsură ce face acest lucru, activează toată memoria celulară pozitivă pe care aveți nevoie să o utilizați acum, în această viață.
-Vă aliniază cu Inteligența Divină, vă retrezeşte cunoaşterea exis tenței tuturor universurilor, sfânta înțelepciune, cunoaşterea superioară.
-Vă simțiți vii, iubiți, conectați la tot.

-Respirați această energie în fiecare celulă, în timp ce stați în inte

riorul acestei flăcări.

-Respirați profund, de trei ori.

-Simțiți energia albastră a flăcării Puterii Divine cum începe acum să vă încercuiască.

-Pe măsură ce face acest lucru şi pe măsură ce se deplasează prin însuşi centrul ființei voastre, vă simțiți întăriți - ca şi cum puteți face orice, puteți obține orice, vă simțiți foarte hotărâți, încărcați cu iubire, încărcați cu înțelepciune, încărcați cu o putere ce vă dă un sens în viață.

-Respirați, aducând în fiecare celulă această conştientă nou găsită şi această tărie şi putere interioară.

-Cele trei flăcări dansează în jurul ființei voastre, împletindu-şi energiile într-un singur vârtej puternic - culoarea sa devine violet. Ea este Flacăra de Transmutare Violetă a Libertății.

-în timp ce se învârteşte în jurul vostru, începeți să dansați, să vă învârtiți - în sensul acelor de ceasornic, în sens invers acelor de cea sornic - direcția nu contează.

-Simțiți că deveniţitot mai liberi, pe măsură ce vă învârtiți - ca şi cum toate grijile nedorite, energiile negative, limitele psihice sunt rup te, sau, pur şi simplu, aruncate afară din câmpul vostru de energie.

-Vizualizați-vă învârtindu-vă în centrul acestui mini vârtej de lumină violetă.

-Vizualizați cum tot bagajul emoțional şi sistemele de credință li mitate sunt aruncate în atmosfera din jurul vostru şi dizolvate de lu mină. Tot ceea ce nu mai serveşte celui mai înalt bine al vostru şi des făşurării divine, vă părăseşte acum.

-Simțiți cum această flacără se deplasează prin celulele voastre, în timp ce dansați - realiniindu-vă, eliberându-vă, dizolvând din structu ra voastră celulară toată mizeria, toți poluanții şi toată negativitatea.

Continuați acest dans în cerc, până când vă simțiți atât de uşori încât ați putea să zburați - atât de liberi şi de nestânjeniți, atât de bucuroşi.

-Respirați adânc această energie nouă care vă cuprinde acum.

-Astfel ați fost îmbăiați în Iubirea Divină.

-Ați simțit cum flacăra înțelepciunii Divine a activat toată cunoaşterea superioară lăuntrică, cum ați fost întăriți şi apoi eliberați.

- Păşind în afara acestei flăcări, vedeți în fața voastră cel mai fru- mos tron. Observați culoarea sa, textura sa - poate că este din cristal sau din aur, sau e încrustat cu pietre prețioase.

-Opriți-vă un moment.

-Simțiți ca şi cum vi s-ar pune o mantie pe umeri. Simțiți-i textu ra pe piele, observați-i culoarea.

-Pe cap vă este aşezată o coroană. Este simplă, sau încrustată cu pietre prețioase sau cu cristale? Aceasta este încoronarea voastră. Sunteți regele/regina, Zeul/Zeița tărâmurilor voastre interioare. Stând

pe tronul vostru, vă simţiţi ca şi cum aţi păşit în adevărata voastră natură divină - Şinele vostru Dumnezeiesc.
-Contemplaţi orice problemă aţi avut înainte de a pătrunde în acest plan magic.
-Cereţi îndrumare.
-Sunteţi liniştiţi şi ascultaţi.
-Respiraţi încet, profund şi conectat şi începeţi să vizualizaţi cum aţi vrea să arate viaţa voastră - ştiind că aveţi iubirea, înţelepciunea, puterea şi libertatea să creaţi cu chibzuinţă.
-îngăduiţi minţii voastre să zburde, să-şi imagineze orice.
-îngăduiţi viziunii superioare să se activeze şi să vi se reveleze.
-Respiraţi profund, conectat, lin.
-Simţiţi-vă Şinele Divin viu şi activat în interiorul vostru.
-Simţiţi cum creşte şi se măreşte, o dată cu fiecare inspiraţie şi fiecare expiraţie.
-Respirând, simţiţi cum deveniţi din ce în ce mai mari şi, încă aşezaţi pe tronul vostru, vă descoperiţi încă o dată pe vârful scării de cristal din centrul universului. Asta, deoarece nu numai că sunteţi Zeul/Zeiţa tărâmurilor interioare, ci sunteţi împuterniciţi să domniţi cu înţelepciune peste universul vostru, peste toate aspectele vieţii voastre.
-Ridicându-vă şi începând să coborâţi pe această scară, afirmaţi ceea ce doriţi să creaţi în viaţa voastră, cu fiecare treaptă pe care o coborâţi...
-EU SUNT sănătos, EU SUNT vibrant, EU SUNT strălucitor.
-Dăruiesc şi primesc cu uşurinţă iubire, în toate aspectele vieţii mele.
-Mă bucur de relaţii pozitive, pline de iubire, cu toţi oamenii din viaţa mea.
-Viaţa mea este plină de bucurie şi este abundentă.

-Afirmaţi ceea ce doriţi, pe măsură ce coborâţi fiecare treaptă. Simţiţi-vă mereu mai întăriţi, pe măsură ce faceţi acest lucru.
-Vedeţi Planeta Pământ înaintea voastră. O priviţi cu ochi plini de iubire şi compasiune, ştiind că Zeul/Zeiţa din interiorul vostru se gă seşte în toate fiinţele vii. Trimiteţi raze puternice de energie vindecă toare a iubirii către Pământ şi în inima tuturor locuitorilor lui.
-în final, păşiţi din nou în grădina voastră.
-Vă opriţi pentru a vă aminti experienţa - iar orice mesaj şoptit de către Şinele vostru Divin, orice viziune pe care aţi avut-o şi orice decizie pe care aţi luat-o sunt vii în memoria voastră.
-Simţiţi foarte profund iubire, pace şi o cunoaştere interioară tăcută a adevăratei întăriri.

Vizualizarea Creativă 9 - Meditația pentru materializare

Dacă doriți să materializați ceva în viața voastră, încercați să aplicați instrucțiunile următoare - şi faceți apoi meditația pentru abundență care urmează.

- Prima cerință pentru materializare este să ştiți clar ceea ce doriți să obțineți.

-Apoi, scrieți pe o foaie de hârtie „activitatea" sau „lucrul" pe care doriți să-1 materializați în viața voastră. Aceasta ancorează aplicația în plan eteric, precum şi în plan fizic.

-Lăsați-o timp de 24 de ore (un ciclu) fără a o deranja. Aceasta îngăduie energiei să meargă în univers, spre a dezvolta un impuls suficient de mare pentru a atrage către voi Legea Materializării.

-După 24 de ore, ardeți foaia de hârtie şi recitați această formulă: „Preaiubita mea Prezență magică EU SUNT, prin puterea flăcării tale dă acestei cereri (dorințe) puterea de a se materializa fizic şi de a-mi aduce, ca răspuns, împlinirea ei. Eu o eliberez acum, în flacăra întreită a inimii mele".

-Să nu aveți nici un ataşament față de acest ritual, sau față de rezultat - acesta se numeşte „ritualul îndeplinirii", în care arderea eliberează energia.

Meditația pentru Abundență sau Materializare

-Faceți-vă comozi, închideți ochii.

-Conectați-vă la univers, lucrând cu respirația şi cu lumina.

-Vizualizați-vă stând pe vârful unui munte înalt, care se ridică deasupra a tot ce e în jur.

-Simțiți cum aerul este supraîncărcat cu energie electrică, magnetică. Inspirați acest aer încet, simțiți cum vă umple fiecare celulă. Simțiți cum, pe măsură ce inspirați acest aer, deveniți din ce în ce mai încărcați, mai energizați.

-Inspirați-1 prin porii pielii.

-Expirând, trimiteți înapoi în atmosferă iubire şi recunoştință pentru tot ce aveți în viața voastră. Simțiți cum dați iubire lumii.

-Continuați să inspirați şi să expirați, simțindu-vă întăriți, energizați, o dată cu fiecare inspirație.

-în timp ce inspirați, vizualizați că orice căutați este atras de forța voastră electromagnetică şi vine cu blândețe către voi, o dată cu fiecare inspirație.

-Apoi, pe măsură ce expirați, trimiteți iubire şi recunoştință pentru împlinirea dorinței voastre (dacă dorim să primim ceva, trebuie să păstrăm energia în echilibru, oferind ceva în schimb. A trimite energia iubirii în lume este un gest care întăreşte foarte mult şi pe cel care trimite, şi pe cel care primeşte).

Practicaţi vizualizarea de mai sus timp de cinci minute, dimineaţa şi seara. Unii spun că pentru ca materializarea să funcţioneze, tot ceea ce ai nevoie este să ştii foarte clar ce doreşti, să ceri o dată şi apoi să uiţi, admiţând că mesajul a fost primit şi să **nu te îndoieşti** că se va rezolva. Cu toate acestea, este bine şi să vă creaţi obiceiul de a vizualiza cum „vă acordaţi" din punct de vedere magnetic şi atrageţi spre voi ceea ce doriţi, deoarece această viziune însămânţează în mintea noastră ideea că suntem fiinţe creatoare. încercaţi ambele variante şi vedeţi care dintre ele funcţionează pentru voi.

Dincolo de îndoiala pe care mulţi o au în privinţa capacităţii lor de a crea materializarea fizică, următorul factor limitator este convingerea că nu merităm, că nu suntem vrednici. Atunci când putem depăşi aceşti doi factori, materializarea devine automată, iar încrederea în capacitatea noastră creşte, o dată cu succesul. Atunci când înţelegem cu adevărat Legea Rezonanţei - potrivit căreia, ceea ce se aseamănă se atrage, noi înţelegem şi că ne putem manipula câmpurile de energie pentru a crea viaţa pe care o dorim. Adevărata materializare este capacitatea de a crea doar prin intermediul gândului, fără acţiune fizică.

în concluzie:
1.**Intenţia:** Formulaţi-o în gând şi asiguraţi-vă că intenţia voastră este spre cel mai înalt bine al vostru şi al celorlalţi
2.**Definirea:** Spuneţi-o clar şi specificaţi intervalul de timp în care doriţi să obţineţi acest lucru. Spiritul nu cunoaşte timpul liniar, astfel că se poate ca dorinţa să vi se împlinească peste câţiva ani!
3.**Meritul:** Să ştiţi că meritaţi tot ceea ce vă doriţi, dacă intenţia voastră este curată.
4.**Dorinţa:** Scrieţi-o într-o formă pozitivă.
5.**Acţiunea:** Faceţi-o. Faceţi tot ce puteţi pentru ca acel lucru să se întâmple, apoi uitaţi de el şi aveţi încredere că se va rezolva.

Dacă acţionaţi întotdeauna cu **integritate** şi nu vă îndoiţi, veţi reuşi. Dacă suntem acordaţi într-o aliniere sincronă cu Voinţa Divină şi nu avem programe interioare active care să ne saboteze, atunci, orice dorim să se materializeze, trebuie să se întâmple.

Banca Abundenţei şi Seifurile Cosmice

O dată ce am înţeles legea universală şi presupunând că noi existăm într-un univers abundent, atunci se poate spune că sărăcia şi lipsa nu pot izvorî decât din distribuirea inegală a resurselor existente.

Ce atrage abundenţa către unii şi ce o ţine la distanţă faţă de alţii? Spun „o ţine la distanţă", deoarece Legea Rezonanţei afirmă că ceea ce se aseamănă trebuie să se atragă - lipsa abundenţei oglindeşte o lipsă a acceptării şi a abundenţei în interiorul nostru.

Maeştrii alchimişti au spus adesea că ultimul mare test pentru lucrătorii întru lumină este eliberarea de conştiinţa sărăciei; acest lucru este deseori dificil, îndeosebi atunci când am petrecut multe vieţi ca preoţi şi călugări şi când am făcut în mod repetat multe legăminte de sărăcie, castitate şi supunere. în consecinţă, în colţurile ascunse, întunecate ale minţii noastre, încă mai putem crede adesea că nu este posi- bil să fim spirituali şi... să avem bani, o viaţă sexuală extraordinară şi relaţii iubitoare, să ne urmăm propria inimă şi să nu lucrăm decât ceea ce ne placeeeee etc, etc. ... Eliberarea acestor forme-gând şi tipare vechi este esenţială pentru înaintarea noastră către viaţa abundentă.

Pentru a face acest lucru în mod eficient, recomandăm următoarele:

1. Fiţi conştienţi că există O Bancă Universală a Abundenţei - sau ceea ce prefer adesea, cu îndrăzneală, să numesc SEIFURILE COSMICE!

2. Fiţi conştienţi că Maeştrii Alchimişti, care sunt stăpânii Băncii Abundenţei, sunt bucuroşi să aranjeze o linie de credit perma nentă pentru orice persoană care s-a dedicat realizării Planei Divine pe Pământ. Universul există într-un flux şi reflux de energie, astfel încât, pentru a fi într-un echilibru perfect, linia de credit trebuie să fie plătită prin darurile care vin, o dată cu funcţia de Ambasador Divin dedicat planului. A da şi a primi trebuie să fie întotdeauna în echilibru.

Primirea de fonduri din Seifurile Cosmice este posibilă numai atunci când:

1. Vă deschideţi pentru a atrage, primi şi păstra abundenţa, astfel că ...

a)Fiţi conştienţi că doar afirmaţiile nu vor da rezultate, dacă există vreun „program interior care sabotează", ce funcţionează din memoria celulară. Pentru a le îndepărta pe acestea, trebuie să Ii spu nem Divinităţii noastre lăuntrice: „Eu ordon acum ca toate tiparele energetice discordante care blochează primirea abundenţei ce îmi aparţine să fie eliberate din fiinţa mea. Eu cer să termin de învăţat* lecţiile cu privire la aceste probleme, în bucurie, cu uşurinţă şi bună voinţă, astfel încât să pot fi liber să accept abundenţa universală şi să realizez Programul meu Divin aici, pe Pământ, ACUM".

b)Să ştiţi că, o dată ce o persoană şi-a aliniat voinţa cu Voinţa Divină şi este concentrată total pe Serviciul său Divin, are dreptul să se aştepte să fie plătită pentru această muncă de slujire. în jocul Alchi miei Divine, Dumnezeu este noul vostru angajator.

* Tiparele nu pot fi eliberate din câmpul nostru până când nu am terminat de învăţat lecţiile pentru care am creat inţţial aceste probleme, (nota autoarei)

Dacă nu vă aşteptaţi **să fiţi plătiţi şi să acceptaţi salariul vostru divin** - cu toate facili-tăţile sale, cum ar fi o locuinţă potrivită, transport adecvat, chiar şi un birou decent, asistenţi etc. - atunci nu puteţi primi ceea ce vă aparţine de drept.

Aşa că, ţineţi minte: AŞTEPTAŢI-VĂ SĂ FIŢI PLĂTIŢI, din surse cunoscute sau necunoscute - şi veţi fi plătiţi.

c) O dată ce aţi îndepărtat convingerile limitatoare şi aţi semnat statul de plată divin - atunci **pasul final este să fiţi vigilenţi cu tiparele voastre de gândire.**

Supravegheaţi-vă gândurile - fiţi conştienţi, ori de câte ori aveţi vreun gând limitator cu privire la abundenţă, în special când aveţi de-a face cu bani. Atunci când apare vreun gând limitator sau „negativ", reprogramaţi-1 imediat cu afirmaţia: *,JDa, obişnuiam să gândesc astfel; cu toate acestea, ACUM ACCEPT ŞI MULŢUMESC PENTRU TOATĂ ABUNDENŢA CARE ESTE A MEA. Aşa să fie, aşa să fie, aşa să fier* Sau folosiţi orice altă afirmaţie care vă vine în minte.

Reprogramarea în acest fel semnalizează universului că sunteţi deschişi, acum, ca să vă primiţi abundenţa.

2. Cerând Divinităţii noastre lăuntrice: *„Să îmi aducă ACUM toţi oamenii, toate resursele şi toate informaţiile* ***relevante*** *pentru a-mi împlini următoarea misiune din Programul meu Divin",* este, de asemenea, un program de intenţie foarte folositor.

Androginia - Starea noastră adevărată - Capitolul 21

Indiferent de expresia fizică - de exemplu, indiferent de faptul că energia care ne susţine locuieşte într-o formă feminină sau masculină - energia este, prin natura sa, androgină. Se poate exprima pe sine ca având o natură masculină sau o natură feminină, dar este - în esenţă - uniunea celor două.

Cultura noastră este cea care încurajează preponderenţa modului de exprimare. Codarea genetică dă şi ea anumite tendinţe, dar, în mod inerent, cu toţii avem în interior forţe masculine şi feminine, pozitive şi negative. După cum s-a explicat anterior, se dezvoltă acel aspect către care ne îndreptăm atenţia mai mult. Societatea cultivă, în mod deliberat, anumite aspecte ale naturii noastre, pentru a se potrivi anumitor convingeri, regulilor curente şi pentru a menţine un anumit echilibru de forţe.

într-o societate paternalistă, bărbaţii sunt încurajaţi să se exprime ca lideri, cu hotărâre şi spirit de competiţie. De la femeile din această societate se aşteaptă ca ele să-şi dezvolte acele aspecte care ţin de supunere şi de îngrijirea celorlalţi. Atât bărbaţii, cât şi femeile, au în interiorul lor toate aceste caracteristici de mai sus, cât şi multe alte calităţi înnăscute. Care anume trăsături ies la suprafaţă este un lucru determinat, în mare măsură, de influenţele de mediu, cultură, societate, învăţătură şi de aşteptările familiei şi cunoscuţilor.

Cercetările făcute cu privire la aşa-numita perioadă mitologică a Atlantidei, prin intermediul scrierilor lui Edgar Cayce, printre alţii, scot la iveală o societate predominant matriarhală, în special în stadiile târzii. La fel ca orice dezechilibru, pendulul trebuie să se mişte în direcţia opusă, pentru a-şi găsi poziţia centrală. în consecinţă, multe culturi au devenit, în prezent, predominant patriarhale. Acum, pendulul a început mişcarea de revenire şi va ajunge la starea de echilibru. Societatea occidentală a fost martora recent apărutului curent feminist. Acest lucru reprezintă, în principiu, redistribuirea forţelor energiei. Pendulul trebuie să se întoarcă în centru, ori de câte ori există un dezechilibru. După curentul feminist, va apărea „personalismul", sau individualismul, în cadrul căruia noi toţi ne putem exprima şi folosi potenţialul şi dezvolta complet toate aspectele naturii noastre - atât masculine cât şi feminine.

Este important să observăm că noi lucrăm cu câmpuri de energie, şi că re-echilibrarea energiei este factorul motivant pentru toate schimbările. Apariţia mişcării feministe, de exemplu, a fost pur şi simplu răspunsul faţă de nevoia unui aflux de mai multă energie feminină pentru restabilirea echilibrului, deoarece, în societăţile patriarhale, pendulul atinsese punctul său de abatere maximă.

Dacă energia care ne susţine este androgină, atunci e evident că, cu cât ne contopim sau ne aliniem mai mult conştienta noastră conştientă la acest aspect divin al naturii noastre, cu atât mai mult ne vom manifesta noi înşine ca androgini. Adevărata libertate vine prin echilibru, cunoaşterea de sine şi recunoaşterea, cercetarea şi integrarea tuturor aspectelor naturii noastre. Planeta este pe o traiectorie „de întoarcere" înapoi la Sursă şi de încheiere a unui ciclu de evoluţie. încheierea vine o dată cu unitatea, iar unitatea vine o dată cu echilibrul.

Societatea reflectă conştiinţa oamenilor săi. Fiinţele care şi-au echilibrat aspectele masculine/feminine ale naturii lor, vor crea o societate echilibrată. Aceasta este o stare a existenţei, în care atât aspectul masculin cât şi cel feminin sunt respectate şi co-există armonios, în reciprocă conferire de plăcere, susţinere şi întărire.

Vizualizarea Creativă 10 - Meditaţia pentru echilibrarea energiilor masculine şi feminine

Cu toate că următoarea vizualizare este una foarte simplă, ea a avut, în mod surprinzător, efecte foarte

profunde asupra multor oameni care au folosit-o. Poate că din cauza condiționărilor istorice, puțini indivizi sunt complet în legătură cu ambele aspecte ale naturii lor, masculin/feminin, iar acest exercițiu creează o oportunitate pentru călăuzire lăuntrică din partea amândurora. De asemenea, el permite contopirea ambelor aspecte ale ființei voastre, deoarece aspectul masculin reprezintă emisfera stângă a creierului şi controlează jumătatea dreaptă a corpului. Aspectul feminin reprezintă emisfera dreaptă a creierului şi controlează jumătatea stângă a corpului.

Următorul proces de contopire energetică îmbunătățeşte şi mai mult echilibrul interior de energie, cât şi comunicarea.

-Acordați-vă cu ajutorul respirației şi a lucrului cu lumina.
-Vizualizați-vă ca fiind în „sanctuarul" vostru.
-Respirați profund, lin şi ritmic, până ce sunteți complet relaxați.
-în acest moment, vizualizați un loc special din interiorul sanctu arului vostru, unde aspectele voastre masculin/feminin pot fi unite în mod simbolic - precum în căsătorie.
-Fiți conştienți de tot ceea ce vă înconjoară, pe măsură ce vă des chideți toate simțurile interioare.
-Auziți o voce feminină, chemându-vă. Urmați sunetul - şi veți descoperi aspectul vostru feminin, stând în fața voastră.
-Observați cum arată şi ce poartă (dacă poartă ceva).
-Este tânără sau bătrână?
-Cum simțiți „energia" ei? Vă este cunoscută?
-Ea este conştientă de semnificația acestei uniri predestinate şi, înainte de a o lăsa să se unească cu aspectul vostru masculin, o între bați dacă există ceva ce ar dori ca voi să luați în considerare, pentru a vă face viața mai echilibrată, pentru a exprima aspectul vostru feminin, într-o mai mare măsură, sau într-un mod mai armonios. Stați liniştiți şi ascultați orice îndrumare interioară pe care doreşte să o transmită.
-Respirați profund, conectat. Permiteți simțurilor voastre „supra senzoriale" să fie activate.
-Auziți o voce masculină chemându-vă, dar, înainte de a o urma, mulțumiți-i aspectului vostru feminin pentru înțelepciunea sa şi pentru îndrumarea pe care v-a dat-o.
-Acum stă în fața voastră aspectul vostru masculin.
-Fiți conştienți de felul în care vă este prezentat. Este tânăr sau mai în vârstă, dezbrăcat sau îmbrăcat?
-Cum îi simțiți energia? Vă este cunoscută?
-Din nou, cereți orice îndrumare din partea acestui aspect al vostru, care va permite o exprimare mai completă, mai echilibrată a aspectului masculin al naturii voastre. Ascultați în linişte, absorbind prin toate simțurile voastre interioare tot ce zăriți în jurul vostru.

-Respirați profund, conectat. Permiteți simțurilor voastre supra senzoriale să fie activate mâna, îi mulțumiți pentru înțelepciunea sa şi îl conduceți

către aspectul vostru feminin.
-Observați cum se salută unul pe celălalt - cu timiditate, sau mod degajat, ca nişte tovarăşi de drum lung.
-Poate că amândoi s-au exprimat în mod egal în viața voastră poate îi luați că nu.
-întrucât aceasta este lumea interioară în care gândul creează in stantaneu, acum îi vedeți că „apar" în veşmintele lor de unire.
-în timp ce se țin de mână, observați cum o rază de lumină îi leagă din punct de vedere energetic - mai întâi la nivelul chakrei rădăcină, apoi conectând centrii lor pelvieni.
-O rază de lumină alb-aurie îi conectează la nivelul chakrei plexu lui lor solar.
-Apoi o frumoasă rază de lumină roz deschis îi conectează de la inimă la inimă.
-Apoi o rază albastră de la gât la gât, o rază violetă de la frunte la frunte.
-Apoi vedeți un arc de lumină în culorile curcubeului ce se trans formă în lumină albă pură şi care le conectează energetic chakra coroanei.
-în timp ce sunteți martorii acestei revărsări minunate de lumină, observați ce simte corpul vostru, deoarece şi aceasta este o contopire ce are loc în voi pe planurile interioare.
-Stând deoparte, vedeți lumina de la nivelul coroanei devenind mai strălucitoare şi mai mare, transformându-se într-o sferă uriaşă de energie care îi cuprinde pe amândoi, pe măsură ce încep să se conto pească unul cu celălalt, precum un negativ de film foto care a fost du blu expus, iar acum formează o imagine clară, înconjurată de lumină albă pură şi învelită în ea.
-Priviți această scenă a unirii lor ca un observator detaşat, apoi „vedeți" această ființă frumoasă, acest Zeu/Zeiță desprinzându-se din lumină, mergând spre voi şi apoi contopindu-se cu propriile voastre câmpuri de energie.
-Simțiți un curent puternic de energie traversându-vă corpul şi to tuşi vă simțiți împliniți, echilibrați, în armonie interioară.
-Respirați profund de câteva ori. Respirați profund, conectat, lir
-Vă simțiți ca şi cum această contopire interioară v-a realiniat i

punct de vedere electromagnetic.
-Atunci când sunteți pregătiți, concentrați-vă iarăşi atenția înapoi, asupra corpului vostru, acolo unde vă aflați acum. Simțiți-vă picio arele, brațele.
-Sunteți împăcați, aveți un sentiment profund de mulțumire inte-rioara.

- Deschideți ochii.

Vizualizarea creativă 11

Vizualizarea pentru mărirea fluxului de energie către emisfera stângă sau dreaptă a creierului

Multe ființe sunt deseori orientate, în mod predominant, către „emisfera stângă" a creierului - de exemplu, sunt analitice, percep cu uşurință date matematice şi ştiințifice etc, în timp ce alții tind să fie mai intuitivi şi mai creativi, folosind predominant emisfera dreaptă a creierului. Societatea încurajează roluri specifice de bărbat/femeie, deci folosirea în consecință a unei anume părți a creierului, aspect tratat în paginile de mai sus. Acest exercițiu de vizualizare este perfect pentru a scăpa de migrene, dureri de cap, sau pentru a scăpa de starea de confuzie mentală. El este menit să elibereze şi să maximizeze fluxul de energie prin traseele şi circuitele electrice ale creierului. Permite un flux maxim de energie între emisferele stângă şi dreaptă - şi, în consecință, mai mult „echilibru" în viață.

-Acordați-vă, lucrând cu lumina şi respirația.
-închideți ochii şi vizualizați că vă țineți creierul în mâini cu pal mele îndreptate una către cealaltă.
-Vizualizați o rază de lumină pură, alb-aurie, pătrunzând prin cha kra coroanei şi umplând fiecare celulă a corpului vostru, înainte de a se revărsa în afară, prin palme.
-Imaginați-vă că această lumină e o lumină laser vindecătoare, intensă, puternic încărcată, care are menirea de a dizolva orice blocaj din calea ei, de a vindeca şi repara, pe măsură ce începe să vă inunde celulele creierului, pe care încă vă mai imaginați că îl țineți în mâini.

Poate întâmpinați rezistență, pe măsură ce începeți să vă aduceți palmele una către cealaltă, ca şi cum ar fi invizibile şi ar putea trece prin fiecare celulă a creierului vostru.
-Vedeți cum mâinile voastre se unesc precum un acordeon, mătu rând creierul cu energia lor, iar apoi despărțindu-se la fel ca o bandă elastică, ce se întinde şi pe urmă se întoarce iarăşi la poziția sa inițială.
-Faceți acest exercițiu de mai multe ori.
-De fiecare dată când vă uniți palmele, imaginați-vă că lumina care curge intens între ele activează, vindecă şi curăță toate traseele din creier, cuplează circuitul electric dintre emisfera stângă şi cea dreaptă - ca şi cum cineva a aprins o mie de becuri de mare putere, sau ca şi cum nişte curenți precum cei ai unei furtuni electrice se des carcă în creier, energizându-1, activând celulele adormite, dizolvân-du-le pe cele vechi, permițând ca întregul potențial al creierului vostru să fie utilizat.
-Dacă simțiți rezistență, atunci când vă apropiați palmele, conti nuați încet. Acest lucru înseamnă, pur şi simplu, că întâlniți blocaje de energie ce trebuie înlăturate.

Odată, am făcut acest exercițiu cu un cursant, care spunea că îşi simte creierul foarte „încet". Am râs şi am

zis că probabil îl „înecase" prea mult în alcool în tinerețe! Atunci a recunoscut că fusese alcoolic, iar acest lucru era foarte evident din structura creierului său. Pe măsură ce a continuat acest exercițiu, a simțit cum creierul său a devenit mai stabil şi a câştigat elasticitate.

Alți oameni şi-au exprimat satisfacția de a fi scăpat de migrene, folosind vizualizarea de mai sus. Cei înălțați spun că iluminarea completă a creierului nostru, făcută în mod regulat, este o tehnică ce aduce nenumărate beneficii, pe care încă urmează să le descoperim!

Meditația şi cristalele - Capitolul 22

Cristalele au fost utilizate timp de eoni pentru a maximiza şi amplifica energiile corpului uman, precum şi pentru vindecare.

în consecință, datorită acestor proprietăți înnăscute, multe persoane aleg fie o varietate de cristale, fie unul anume, pentru a lucra cu el în momentele de meditație. Mie, personal, îmi place foarte mult să lucrez cu cristalele, aşa că am inclus nişte informații fundamentale pentru cei interesați de puterea şi proprietățile acestora.

Informații detaliate pot fi obținute din cărțile Katrinei Raphael, *Iluminarea cu ajutorul cristalelor* şi *Vindecarea cu ajutorul cristalelor*.

Se spune că, pe vremea Lemuriei şi a Atlantidei, cristalele erau folosite ca generatoare pentru toate sursele de putere.

Multe po-poare indigene sunt familiare cu proprietățile „sacre" ale cristalelor. în vindecare, cristalele pot fi folosite pentru realin-ierea energiilor centrilor de putere ai corpului - chakrele.

Fiecare chakră are un cristal cu care rezonează în mod particular. Acest tip de lucru, cu cristalele, se poate realiza în momentele voastre de meditație/contemplație şi va maximiza fluxul sau intensitatea energiei, deoarece cristalele sunt, prin natura lor, amplificatoare de energie.

Pentru lucrul cu chakrele superioare, sunt recomandate următoarele cristale:

Cristalul de cuarț clar: Acest cristal vibrează cu lumină albă, clară, care conține toate celelalte culori, şi este folosit pentru a echilibra emoțiile şi, de asemenea, pentru a amplifica formele-gând. Este întotdeauna asociat cu chakra coroanei şi primeşte, înmagazinează, activează, transmite şi amplifică energiile. Poate fi folosit pentru a împrăştia negativitatea din câmpul nostru de energie şi din mediul nostru. Cuarțul clar este excelent pentru meditație şi îmbunătățeşte comunicarea interdimensională şi comunicarea cu Prezența EU SUNT a noastră, Şinele Superior şi/sau ghizii.

Se ştie despre cristalele de cuarț clar că lucrează la nivel subliminal, prin intermediul subconştientului, şi stimulează nivelurile mai fine, mai subtile ale ființei noastre.

Cuarțul clar poate fi masculin sau feminin.

Cristalul feminin este tulbure şi se găseşte mai rar. Cristalul masculin este bun pentru înlăturarea stării de confuzie emoțională, iar cel feminin pentru stimularea calităților de medium.

Cristalul de ametist: este una dintre cele mai bune pietre pentru meditație, deoarece ajută la deschiderea

celui de-al treilea ochi, cunoscut şi ca chakra frunţii, şi stimulează capacitatea de clarviziune. Culoarea sa reflectă raza purpuriu/violet, care are cea mai înaltă vibraţie, ajută la liniştirea proceselor de gândire lumeşti şi dezvoltă liniştea mentală.

Energia ametistului arată minţii cum să fie smerită, într-o asemenea măsură, încât uşa către mintea superioară să poată fi deschisă. De asemenea, calmează şi vindecă sistemul nervos.

Ametistul iniţiază înţelepciunea şi înţelegerea superioară şi este aici pentru a ne învăţa smerenia. Este bine să-1 folosim atunci când lucrăm prea mult, sau când suntem prea stresaţi şi, dacă îl punem pe frunte la culcare, ne va ajuta să avem un somn profund, liniştit.

Agatul cu panglică albastră: împreună cu cristalul cryso-cholla şi turcoazul, este asociat cu cea de-a cincia chakră, chakra gâtului, şi permite o desfăşurare calmă, melodioasă a exprimării, claritate în comunicare şi grăirea propriului nostru adevăr. Această piatră albastră este asociată cu energia lui Venus şi a fost folosită pe scară mare de indienii americani. Energia sa este calmă şi feminină. El lucrează bine cu glanda tiroidă, pentru dezvoltarea echilibrului emoţional şi a sensibilităţii.

Cristalul de cuarţ roşu: Este asociat cu chakra inimii (împreună cu turmalinul verde).

Energia sa este esenţială pentru împlinirea de sine şi pacea interioară. Ea alină şi vindecă orice răni a acumulat inima.

Acest cristal dezvoltă calmul şi dizolvă orice poveri acumulate care suprimă capacitatea inimii de a da şi primi iubire. El ne învaţă iertarea şi reprogramează inima, pentru ca aceasta să se iubească pe sine şi să se conecteze la sursa infinită a Iubirii Divine. El curăţă canalul pentru curgerea energiei, prin intermediul chakrei inimii, de la conştiinţa superioară către corpurile inferioare ale omului, către cha-krele inferioare. Atunci când este folosit în vindecare, ajută la înlăturarea supărării înmagazinate, a resentimentelor, vinovăţiei, fricii, geloziei şi reduce stresul şi tensiunea. Cristalul de cuarţ roşu îmbunătăţeşte, de asemenea, încrederea în sine şi creativitatea şi ajută la dezvoltarea iertării şi a compasiunii.

Cei interesaţi în a lucra cu energiile şi în a amplifica energiile conştiinţei înalte pot combina energia cristalului clar, a ametistului, a agatului cu panglică şi a cuarfului roşu pentru a maximiza înţelepciunea Divină (chakra coroanei), Vederea Divină sau clarviziunea (chakra frunţii), Exprimarea Divină (chakra gâtului) şi Iubirea Divină (chakra inimii).

Capitolul23

îmi amintesc cum, pe la mijlocul ani-lor optzeci, stăteam într-o primăvară în-so-rită pe un trotuar din Brisbane şi cum am realizat, în mod intu itiv, că trebuia să înţeleg mai multe despre vibraţii şi frecvenţe. Până în acel moment practicasem re-gulat meditaţia, timp de cincisprezece ani, şi, cu toate că avusesem multe beneficii im-portante . din această practică, de undeva din interi-' orul meu profund a apărut cunoaşte-rea faptului că următorul pas important în călătoria mea „spirituală" implica înţelegerea benzilor de energie.

în acel punct al cercetării mele, am înţeles că cele patru corpuri inferioare ale noastre - fizic, emoţional, mental şi spiritual - pot fi asemuite cu o chitară cu patru corzi. Atunci când fiecare corp, sau câmp de energie, este acordat, viaţa noastră curge armonios - iar când oricare dintre ele este „dezacordat", viaţa nu mai este la fel de armo-

nioasă. Am înțeles, de asemenea, că avem liberul arbitru de a ne acorda în mod conştient, sau nu. Fiind conştienți de corpurile noastre ca fiind sisteme de energie, avem posibilitatea alegerii de a fi instrumente acordate şi de a crea viața aşa cum o dorim, mai degrabă decât să avem parte de evenimente care să apară la întâmplare.

După cum scrie Annalee Skarin în cartea sa, *Voi sunteți Dumnezei:* „învățați să controlați vibrațiile prin controlul gândurilor -şi veți avea, în mâinile voastre, cheile Vieții Eterne. Energia eternă care clocoteşte în toată materia, puterea existenței aflată în atomii care se rotesc în toate substanțele Pământului, o dată cu moleculele şi electronii lor, nu sunt nimic altceva decât vibrații condensate până la starea de materialitate densă, grea, perisabilă. Controlați ibrațiile, iar puterea de a controla substanța şi energia materială vă va fi dată în cele din urmă - acestea fiind cheile către Viața Eternă, deoarece energia este viață, iar viața, lumina, iubirea şi energia sunt elemente eterne şi sunt vibrații create de gândirea mentală."

Fiecare gând emis este o vibrație eternă care îşi croieşte drum prin univers, pentru a ne aduce înapoi exact ceea ce am emis. Noi putem controla vibrațiile care emană de la noi - şi astfel ne putem controla destinul. în acest mod, ştiința şi religia se pot uni, în sfârşit, şi pot păşi împreună în dimensiunile spirituale ale progresului şi fericirii eterne.

Mai departe, Dr. Norma Milanovich explică în cartea, *Noi suntem Acturienii:* „Am descoperit că frecvența la care vibrează o ființă este în legătură directă cu nivelul controlului pe care aceasta îl are asupra gândurilor, cuvintelor şi emoțiilor sale. Atunci când o ființă vibrează la o frecvență joasă, permite multor alte forme de energie să se amestece şi să se suprapună cu câmpul său de energie şi cu ciclurile sale. Atunci când se întâmplă acest lucru, gândurile au tendința de a deveni confuze, aceasta provocând frustrare ființei. în această stare de A FI, cel care funcționează la această frecvență poate deveni foarte descurajat şi deprimat, lucru care, la rândul său, are tendința de a păstra nivelul vibratoriu la o valoare constant joasă.

Atunci când ființa îşi ridică frecvența, astfel încât să fie egală cu cea a vitezei luminii, începe procesul desăvârşirii. Aceasta înseamnă că ființa are acum acces la mai multă informație din conştiința universală ... acea ființă ... este în măsură să dicteze ce poate veni sau nu prin filtru ... în acest proces de transformare, ființa devine centrată, iar tiparele de energie sunt mai ordonate, mai complete şi mai armonizate. Atunci când suntem centrați, noi accesăm codul universal, iar atunci când ne cuplăm la această frecvență, înțelegem şi tiparele de energie ale altei ființe. Acest lucru se întâmplă, iarăşi, pentru că noi suntem unul. în Unitatea acestei existențe, noi suntem în stare să transmitem şi să primim mesaje; şi, încă şi mai important, putem deveni emițătorul şi receptorul mesajelor, înțelegându-le perfect."

în textul *Revelații de la un Arhanghel - înălțare in Dimensiunea a 12-a,* Arhanghelul Ariei afirmă: „Materia, aşa cum o ştiți voi, cei din dimensiunea a treia, este condensarea luminii ... Atunci când aveți de-a face cu un proces de condensare precum universul vostru, a luminii. în acel punct de maximă separare apare o modificare, iar planeta începe să-şi inverseze procesul şi să pornească pe ceea ce noi am numi drumul de întoarcere către punctul de origine."

De fiecare dată când o planetă se înalță, îşi schimbă frecvența de vibrație, trecând la una mai puțin densă şi mai uşoară, şi îşi desfăşoară acest proces în propriul său fel unic.

Anumite cosmologii evoluționiste vorbesc despre şapte benzi, cu şapte sub-niveluri pentru fiecare dintre ele. Prima poate fi văzută ca şapte planuri ale sistemului solar, cu şapte subplanuri şi este cunoscută ca planul fizic cosmic. Se spune că există şapte planuri cosmice - fizic, astral, mental, Buddhic, armie, monadic şi Logoic. Planurile sistemului nostru solar aparțin planului fizic cosmic. O dată ce am parcurs aceste şapte sub-niveluri, trecem la primul nivel al următorului plan cosmic -şi aşa mai departe, avansând încet către Sursă. Se spune că o zi a lui Dumnezeu, care reprezintă o expirație şi o inspirație, durează 4 miliarde şi 320 milioane de ani. încă mai avem 1,2 miliarde de ani

până când inspiraţia este completă, iar apoi ciclul va începe din nou. Acesta este un concept interesant şi unul bine cercetat de teozofi, printre alţii. Se spune că punctul exact de mijloc dintre inspiraţie şi expiraţie va fi în anul^BP^ceastă este ultima dată a calendarului maiaş şi este prezisă de indienii Hopi şi de multe alte civilizaţii. Acest an marchează un moment de schimbări minunate, în care mulţimi de oameni se trezesc la adevărata lor divinitate.

Faza de inspiraţie are loc mai rapid decât cea de expiraţie: la fel cum o bandă de cauciuc care, arunci când este întinsă puternic şi încet la capacitatea sa maximă, are în ea o tensiune extraordinară şi, atunci când este eliberată, se întoarce la starea sa iniţială, incredibil de rapid. Datorită schimbării în frecvenţa de vibraţie, pe măsură ce ne înscriem pe traiectoria de întoarcere, este afectat şi modul în care experimentăm timpul.

în consecinţă, chiar dacă am trecut de punctul de mijloc ca timp liniar- 1,2 nu este jumătatea lui 4,3 - trecerea timpului este accelerată, o dată cu creşterea ratei de oscilaţie. în mod similar, pe măsură ce „îmbătrânim", timpul pare a „zbura", deoarece, prin comparaţie, de fapt noi avem mai puţin timp la dispoziţie. Dacă ar fi să trăim până la vârsta de optzeci de ani, când avem opt ani mai sunt încă nouă zecimi (90%) din „timpul" nostru. La vârsta de patruzeci de ani, mai avem 50%. în informaţia venită prin canalele de transmisie s-a spus câ, datorită schimbării în frecvenţă şi din cauza ratei de vibraţie mai rapide, comparativ vorbind, ziua noastră de douăzeci şi patru de ore este trăită, acum, ca o zi de şaisprezece ore.

Discuţia despre dimensiuni sau planuri ca benzi de frecvenţă nu este subiectul acestei cărţi. O f P ^ W Î I n p â l î

- Doar în banda de frecvenţă cea mai

expenenţă multidimensională. O dată ce conştienta atinge 1, ea este capabilă să treacă în următoarea bandă de frecvenţă - cu cele şapte sub-niveluri ale sale. Se spune că, în acest punct, conştiinţa individuală nu mai există. Este planul de deasupra monadei, sau conştiinţei lui EU SUNT. A şaptea dimensiune este lumină pură, modulaţie pură, geometrie sacră, expresie şi creativitate pură; un plan al rafinamentului infinit.

Se spune că planeta noastră vibrează, în prezent, în partea superioară a planului astral. Pe măsură ce continuă să-şi modifice frecvenţa şi să se înalţe, dimensiunile inferioare vor fi „înghiţite de dimensiunile superioare şi vor înceta să existe" - spune Arhanghelul Ariei.

Dimensiunile de sub cea de-a cincia dimensiune sunt cunoscute ca „nivelurile inferioare ale creaţiei". Cele de la dimensiunea a cincia, la a nougLsunt tărâmul de mijloc al creaţiei.

t-a şasea dimensiune este conştiinţa Christică, sau Bud-dhica^b stare de conştientă în care responsabilitatea e asumată pentru întreg, mai degrabă decât pentru sine. Este-leetrfiîrtSRexst&^rnco^ ^tfrtă iWQQgda. Se spune că acesta este nivelul conştiinţei CUIU l!xlyUi4H ^n fitlinri ™"4-€1 "J finrmil Hiri'fTnr A şasea dimensiune conţine, de asemenea, modelele pentru tiparele ADN ale întregii creaţii. Ea este alcătuită din culoare şi sunet (modulaţie) şi păstrează toate limbajele luminii. Este locul în care conştiinţa creează gândirea şi în care fiinţa merge să lucreze şi să înveţe în timpul somnului. Fiinţele sunt aici energie pură, dar pot crea un corp la alegere, dacă este necesar, ca şi în dimensiunea a cincia.

A cincia dimensiune este un plan al experimentării conştientei lui „Eu" ca o identitate de grup şi nu e limitată de timpul liniar. Fiinţele din acest plan pot lua formă fizică' când, şi dacă, doresc.

A cincia dimensiune este o dimensiune a luminii, în care toţi sunt maeştri, conştienţi în mod multidimensional şi total dedicaţi Spiritului şi servirii Voinţei Divine. După *Cheile lui Enoch,* a cincia dimensiune este următorul „veşmânt de lumină" în care va intra corpul nostru de materie-energie.

Al patrulea plan este o stare de supra-conştiinţă şi de reintegrare a identităţii de grup, fără pierderea identităţii sau a eu-lui individual. Ea aduce capacitatea de a interacţiona cu realităţi multidimensionale. Este ultima

dimensiune densă care necesită un corp fizic. Se spune că a patra dimensiune se *bazează* pe emoție şi este cunoscută şi sub numele de lumea astrală. Se spune că, în prezent, noi pătrundem în energiile celei de-a patra dimensiuni şi mulți indivizi au trecut deja dincolo de conştiința celei de-a treia dimensiuni. Tranziția, sau Convergența Armonică, a produs o aliniere energetică majoră şi o modificare în frecvența de vibrație atât a planetei noastre, cât şi a ființelor care locuiesc pe ea. La 12 decembrie 1994, poarta pentru un nou aflux de energii necesare realinierii planetare a fost deschisă iar aceste aporturi de energii vor continua, într-o măsură mai mare sau mai mică.

A treia dimensiune este bazată pe materie şi e o stare de conştientă volumetrică, precum şi o stare a conştientei eu-lui. Vibrația din acest plan creează iluzia separării şi, astfel, este o provocare pentru trezirea individuală. Ea prezintă omenirii oportunitatea de a descoperi că noi suntem ființe spirituale, care încearcă să fie umane - mai degrabă decât ființe umane, care încearcă să fie spirituale.

Al doilea plan este o dimensiune densă a regnului vegetal şi animal, cu toate că şi acestea au devenit mai rafinate în frecvență, datorită schimbărilor din vibrațiile planetare şi trec către a treia dimensiune. Conştienta de sine şi individualitatea sunt, de obicei, absente din dimensiunea a doua.

Prima dimensiune este cea a mineralelor, apei, atomilor şi moleculelor care alcătuiesc codurile genetice de bază. Aşa cum cea de-a doua dimensiune este un plan a conştientei liniare, acesta este planul conştientei punctuale sau unidimensionale.

Pe măsură ce o ființă evoluează din punct de vedere spiritual, acest lucru este reflectat atât în frecvența sa de vibrație, cât şi în structura moleculară.

In ceea ce priveşte densitatea moleculară, Maeştrii înălțați au explicat că spațiul dintre electroni, neutroni şi protoni din structura atomică devine mai mare, pe măsură ce „lumina" se dilată în interiorul unui atom. Această „lumină" reflectă, de asemenea, conştienta conştientă a ființei, conştientă ce aparține naturii sale divine înnăscute.

Pe măsură ce această lumină, sau conştientă, creşte, ea se dilată pentru a umple spațiul din fiecare atom, schimbând astfel frecvența sau rata de oscilație a fiecărui atom. Pe măsură ce o ființă îşi expandează conştienta şi îşi măreşte coeficientul de lumină din structura sa celulară, ea devine multidimensională - de exemplu, ajunge în stare să treacă în alte dimensiuni ale realității. Din nou, aceasta este o chestiune de modificare a punctului de conştientă conştientă a ființei şi de schimbare a „canalelor".Aceste energii înalte sunt de asemenea responsabile pentru accelerarea timpului, aşa cum îl ştim noi.

De asemenea, pe măsură ce frecvențele noastre se schimbă, capacități precum telepatia, vindecarea prin atingere, clarviziunea, teleportarea etc. vor deveni ceva absolut natural şi normal. întrucât instru mentele acordate vor funcționa la potențialul nostru maxim, viața noas tră va deveni armonioasă, plină de bucurie şi de sincronicitate, de grație şi magic. Chiar dacă noi nu putem evita acest proces de schimbare - datorită evoluției Pământului, şi noi trebuie să evoluăm - putem fi conştienți de aceste schimbări şi le putem accelera, dacă dorim.

g De-a lungul acestei cărți, aveți parte de prezentarea unei infor-

Pe scurt, aceasta se poate realiza prin următoarele mijloace: v- Cel mai important şi mai eficient mijloc este prin meditație -IP^pIPiwipiwiJilf^rturnină - în special când meditația este foîosita pentru a mări coeficientul de lumină din structura noastră celulară.

-Prin stăpânirea corpului emoțional şi a memoriei celulare.

-Prin stăpânirea corpului mental, folosind intenția, programarea şi

accesarea celor patru cincimi ale creierului care adăpostesc conştiinţa înaltă.

-Prin mantre şi intonaţie, folosind undele sonore.

Procesul conştient al acordării aduce, de asemenea, sentimente puternice de întărire, pe măsură ce înţelegem efectiv jocul practic al creării realităţii prin semnalele pe care le transmitem ca centri de energie ce suntem.

33 - Ritmul Universal

Pentru a aprofunda înţelegerea noastră cu privire la frecvenţele de vibraţie şi puterea la care se poate cupla fiinţa, atunci când este acordată, putem să ne raportăm la ceea ce numim măsuri muzicale/ritmuri şi octave.

Cercetarea ezoterică dezvăluie faptul că realitatea fwrcă-ftmT , ţionează în benzi de şapte, cu şapte sub-planuri sau sub-niveluri (6>cţa-ve) iîn fiumiU Tiaiidiir Sunt şapte chakre, şapte culori de lumină albă refractată etc. Se spune, de asemenea, că ritmul sistemului solar este zece, cu zece sub-niveluri în fiecare bandă de energie. Ritmul galaxiei este doisprezece, cu douăsprezece sub-niveluri. Cea mai înaltă şi mai rafinată măsură pe care o poate obţine fiinţa, sau la care se poate acorda, menţinându-şi totuşi caracterul fizic este 33 - măsura/ritmul universal. Iar această măsură se fragmentează în 33 de sub-frecvenţe.

Atunci când pornim în călătoria perfecţionării de sine, câştigăm o înţelegere a diferitelor dimensiuni şi realităţi paralele. Dacă, de exemplu, oamenii se concentrează pe realităţi fizice - cei care aderă la sistemul de gândire de genul: „(9 *să cred, atunci când o să văd"* -rezultatul va fi limitarea câmpului realităţii lor la dimensiunea 7x7, şi nu vor fi în stare să treacă dincolo de acel câmp, până când nu se perfecţionează în mod conştient, astfel încât să ajungă la nivelul următoarei măsuri superioare.

Perfecţionarea conştientă are loc atunci când fiinţa parcurge procesul evoluţiei, al reflecţiei interioare, al contemplaţiei şi conectării la Divinul lăuntric. Măsura/Ritmul Divinului este 33. Ea este fundalul pe care se manifestă întreaga creaţie, în diversele ei forme.

Pe măsură ce o fiinţă se „perfecţionează" şi se acordează în mod conştient, ea poate câştiga acces la aspectele superioare ale realităţii şi se poate conecta la nivelurile 10x10, 12x12, sau chiar 33x33.

Astfel, în prezent avem multe persoane care ajung să se simtă extinse şi multidimensionale, pe măsură ce învăţătorul Lăuntric începe să împărtăşească minunăţia a tot Cel ce SUNTEM - dincolo de aspectul cel mai dens al nostru, adăpostit într-un vehicul fizic care este martorul şi care se bucură de realitatea fizică a paradigmei 7x7.

Perfecţionarea conştientă aduce o mare libertate şi o fiinţare fără de limite - libertate faţă de nevoia de a mânca, libertate faţă de nevoia de a dormi, libertate faţă de utilizarea t'mpulni gregorijrrtîcT^ ore a 60 de minute, sau a timpului rpnvn rin 1 ** n I ""Mii i l l i i i n l i — şi ne trece în curgerea divină a timpului, acolo unde fiinţa se găseşte întotdeauna în locul potrivit, la timpul potrivit.

Pajsii«»W»"ⁱsubatoiiiitL *IM.* „"particulele moi" ale cămpnku^ ^"frltir ~ f-"rpgf>iit i i i nu nu in ıı, mi [ii mi, rhi mu fnrţn i i i i ifmni. vefslla - VlbiediU 111 UUlava 33*33. în cea mai rafinată expresie a lor. Atunci când ne acordăm la acest ritm, de o manieră similară cu căutarea frecvenţelor la un aparat de radio, pentru găsirea unei frecvenţe specifice, noi trecem literalmente în paradigma Unităţii. Vedem perfecţiunea divină în tot. Pierdem toate sentimentele sau interpretările separării.

Este o călătorie fascinantă pentru mine. Atunci când oamenii îmi pun întrebări, acum trebuie să întreb: „La ce nivel doreşti această informaţie?" Răspunsul corect depinde de valoarea lor de vibraţie şi de capacitatea lor de a accesa diferite niveluri ale realităţii. Cea mai simplă modalitate de acordare este aceea de a cere ca toată interacţiunea noastră cu alţi oameni să fie pentru cel mai înalt bine al lor şi pentru cel mai înalt bine al vostru. Aceasta garantează că interacţiunea este potrivită şi sincronizată energetic la cea mai înaltă paradigmă posibilă, pe care

combinaţia o poate accesa.

Acordarea conştientă este ca şi cum aţi exersa succesiunea de note la un pian. La început, succesiunea este cea elementară, apoi sunt introduse ritmul şi combinaţiile de ritm.

în mod similar, pe măsură ce ne expandăm conştiinţa - prin dorinţa inimii noastre de a realiza potenţialul nostru maxim - noi atingem diferite niveluri de perfecţionare, care pot fi asemuite cu combi-

naţiile superioare de note.

Ulterior, ne dăm seama că avem puterea de a crea sau accesa orice nivel al realităţii pe care îl dorim - şi că noi am creat, în mod constant, pentru a învăţa şi a evolua prin toate întrupările noastre -ajungând chiar până la crearea realităţilor paralele.

Mintea Universală ne călăuzeşte pentru a simplifica jocul şi pentru a ne acorda la cea mai înaltă paradigmă accesibilă - şi anume, Ritmul Divin.

Aceasta e simfonia care conduce desfăşurarea Planului Divin, iar atunci când devenim parte a orchestrei prin alinierea liberului nostru arbitru cu Voinţa Divină, *toate uşile se deschid, în mod garantat.*

Singurul secret pentru a realiza acest lucru - după cum au aflat mulţi - este Sincronizarea Divină. Fiinţa poate fi un instrument în cadrul Orchestrei Divine - şi totuşi să fie în contratimp, sau în sincronizare. Programul: **„Dragă Mamă/Tată Creator Dumnezeu, îţi cer ca următorul pas perfect al rolului meu din cadrul Programului Divin să mi se dezvăluie în mod clar şi să aducă cu el oamenii perfecţi, necesari pentru ca acest rol să se manifeste în realitatea fizică,** ACUM!", după cum au experimentat mulţi, va garanta alinierea la Timpul Divin.

Aşadar, fiinţa pluteşte, literalmente, într-un ocean al Unimii. După cum spunea Sai Baba: „Individualul şi universalul sunt Unul; valul este marea. Contopirea împlineşte. Atunci când ego-ul se contopeşte, el se dizolvă; toate simbolurile şi semnele particulare, precum nume, formă, castă, culoare şi crez, naţionalitate, biserică, sectă, precum şi drepturile şi îndatoririle care se impun în consecinţă, vor dispărea. Pentru astfel de fiinţe care s-au eliberat din îngustimea individualităţii, singura sarcină este cea a ridicării umanităţii, bunăstarea lumii şi răspândirea iubirii. Chiar dacă sunt tăcuţi, starea de extaz în care se găsesc va răspândi extaz asupra lumii. Iubirea este în tot; iubirea aparţine tuturor; iubirea este tot".

Aspectul vibraţional al sentimentului acestei măsuri este iubirea pură, Iubirea Divină, cu variaţii ale acesteia de la 33x33, până la vibraţiile mai joase ale nivelurilor 7x7 şi exprimarea inferioară a corpului emoţional. Iubirea Divină nu este numai sursa şi baza întregii creaţii, din punct de vedere energetic, ci şi cea mai puternică forţă de transmutaţie disponibilă. Atunci când suntem acordaţi la ea, când o ac-

cesăm şi ne concentrăm asupra ei, ea absoarbe, rafinează şi realiniază toate emoţiile inferioare la cea mai rafinată măsură posibilă atâta timp cât suntem întrupaţi într-un corp fizic. Din nou, ea aduce libertate.

Comandând Divinului să alinieze câmpurile noastre de energie şi să exprime manifestarea completă în realitatea noastră fizică, ne acordăm automat la ritmul universal. Toate vălurile iluziei şi separării sunt îndepărtate - ca şi cum am coji foile unei cepe, până când tot ceea ce rămâne este esenţa pură, perfect acordată.

Aceasta este ceea ce am ajuns să numesc „conectarea la circuitul cosmic". Aici ne conduce discuţia despre bretharianism* şi despre a trăi cu lichide, în cele din urmă. Asta, deoarece capacitatea de a trăi cu lumină este un efect natural al faptului de a ne fi dăruit nouă înşine permisiunea de a fi susţinuţi de divinitatea lăuntrică. în mod similar, ne putem acorda spre a trăi fără somn, sau ne putem acorda spre a nu mai simţi temperaturile extreme, ajustându-ne pur şi simplu temperatura corpului, astfel încât să ne simţim bine în orice mediu fizic - o capacitate la a cărei dezvoltare încă lucrez.

Toate acestea nu sunt decât potenţial uman neprelucrat - pentru a ajunge într-un punct unde nu mai există nici

o diferență între a fi în corpurile noastre fizice sau „a sta în brațele lui Dumnezeu", pentru că totul este Unul. Noi suntem Una cu totul. Aceasta este ceea ce înțelepții indieni numesc „Sat Chit Ananda" - ființă, conştiință, extaz. Mă văd pe mine în tine. Aceasta e paradigma Unimii şi a ființei nelimitate.

J^ClOiEfa *ctW\onia* Ş* măsura/ritmul 33—

Următoarele informații decurg natural din capitolele anterioare. Mă programasem ca „următorul meu rol din Planul Divin să mi se reveleze CLAR ACUM, cât ŞI să aducă cu el orice ființă în măsură să ajute la manifestarea fizică a acestui rol în realitatea fizică, ACUM". Cine credeți că a fost magnetic atras de câmpul meu? Nimeni altcineva decât Leonard Orr. Pentru cei care nu cunosc munca lui Leonard, în 1974 el a fondat mişcarea pentru re-naştere, care acum însumează zece milioane de membri în întreaga lume. Fiind în turneu în Australia, am luat legătura şi fiecare am descoperit unul munca celuilalt.

Am făcut schimb de cărți şi am căzut de acord să ne ajutăm unul pe altul în Europa şi America de Sud. In capitolul despre marii nemuritori mă voi referi la o parte din munca sa cu privire la purificarea spirituală.

Citirea lucrărilor lui Leonard mi-a permis să înțeleg o altă perspectivă a propriei mele munci, prin recunoaşterea punctelor de legătură. Am descoperit că sunt călăuzită, în mod intuitiv, să *construiesc punți.* Ştiam că-mi place să călătoresc, să descopăr, să împărtăşesc şi să mă bucur de splendoarea şi nelimitarea ființei.

Aşa că, adăugând o „aromă de re-naştere" la înțelegerea noastră, să ne concentrăm atenția asupra construirii eficiente de punți, prin acordare: acordarea la elemente şi, de asemenea, purificarea câmpului de energie, folosind elementele.

Ceea ce eu numesc acordarea sistemului celor patru corpuri -fizic, emoțional, mental şi spiritual - Leonard numeşte „purificare spirituală", care este obținută prin folosirea celor patru elemente.

Următoarele informații continuă discuțiile anterioare despre frecvențele de vibrație şi ritmul universal.

Primul element este **focul** - practica „deprinderii de a trăi cu o flacără deschisă".

Aceasta corespunde câmpului fizic al ritmului 7x7. Focul poate fi folosit pentru a arde reziduurile emoționale acumulate în orice câmp de energie pe care dorim să-1 curățăm.

Al doilea element este **pământul** - acordarea la acest elementul implică practica postului, controlul alimentației şi exercițiile fizice.

Al treilea element este **aerul** - acordarea la acest element este realizată prin respirație energetică conştientă. Fiecare respirație e conectată, inspirația e urmată de expirație şi este profundă şi lină, până când ființa ajunge să trăiască experiența de *a fi respirată.*

In forma sa mai fină, aceasta reprezintă o experimentare a Akashei - cel de-al şaselea element. Respirația conectată conştientă face legătura dintre fizic şi eteric, prin aducerea unei experiențe a perfecționării în vehiculul fizic.

Al patrulea element este **apa.** Băile fierbinți, lungi, acordează toate chalcrele, în special chakra sacrală sau *muladhara.* Aceasta este legătura dintre câmpurile de energie ale corpurilor emoțional şi fizic pe asemenea, baia realiniază şi reechilibrează câmpurile de energie ale corpului şi diluează ceea ce Leonard numeşte „poluarea energetică" emoțională, acumulată în câmpul morfogenic, sau conştiința de masă.

Chiar şi duşurile fierbinți şi lungi zilnice curăță câmpul vostru aurie - însă, după cum susțin adepții curentului re-naşterii, nu aşa de puternic ca băile. Ei spun că băile zilnice şi sesiunile de re-naştere pot curăța memoria celulară pe mai multe niveluri.

Al cincilea element este **lumina astrală.** Aceasta are vibrația solară 10x10, şi este vibrația trăirii doar pe baza câmpului pranic -folosind energia fotonică pentru susținerea corpului.

Vibrând la frecvența galactică de 12x12, avem al şaselea element, sau **Akasha** - primul element dincolo de vid sau Sursă. El este semi-manifestat şi constituie matricea în care e fixat universul nostru.

Focul cosmic, cunoscut şi sub numele de Principiul, este al şaptelea element care vibrează la frecvenţa universală de 33x33. El este primul element al măsurii de dilatare şi al şaptelea element al măsurii de contractare.

Cele cinci elemente, inclusiv lumina astrală, corespund, de asemenea, celor cinci simţuri ale noastre: focul = vederea; pământul = mirosul; aerul = pipăitul; apa = gustul; lumina astrală = auzul. Al şaselea element, Akasha, corespunde intuiţiei, cel de-al şaselea simţ al nostru. Simţul corespunzător elementului focului cosmic urmează să fie descoperit. Cred că acesta este, poate, simţul *de a cunoaşte,* pur şi simplu. Atunci când facem legătura dintre lumi, descoperim cele trei elemente subtile, ne bucurăm de cercetarea şi experimentarea puterii lor, iar apoi, în mod conştient, direcţionăm fluxul lor înapoi, în timpul liniar şi în realitatea fizică.

Acordarea sistemului celor patru corpuri cu cele patru elemente ne întăreşte în planul fizic, cu condiţia ca stăpânirea minţii să fie adoptată şi demonstrată. De asemenea, ea aduce în conştienta noastră celulară o forţă elementară puternică, ce ne va acorda la ritmul Mamei Pământ. Cu cât suntem mai acordaţi la ritmul lui Dumnezeu - permiţând apoi forţelor elementelor să ne acordeze la ritmul planetei noastre - cu atât va fi mai puternică şi mai eficientă puntea noastră dintre vibraţiile diferite ale acestor lumi.

Legătura dintre lumi apare atunci când uşile interioare s-au deschis prin practica „purificării spirituale", sau prin acordarea siste-

mului celor patru corpuri la o vibraţie sincronă şi la „ritmul Divin".

Atunci când aceste uşi sunt deschise, noi putem direcţiona fluxul rezultant al conştiinţei pure, deschise.

Maeştrii sunt conştienţi că numai un singur aspect al conştiinţei lor este exprimat în realitatea fizică. Un maestru este conştient de toate nivelurile creaţiei - atât în microcosmos, cât şi în macrocosmos.

Folosind Legea universală a Rezonanţei,
paradigma *„după cum vei semăna, aşa veiprimP%*
noi realizăm că, cu cât ne acordăm mai mult în mod conştient la
ritmul universal al lui 33x33 - Unimea -
cu atât mai mult atragem către noi
imaginea oglindită a acestor elemente.
Aceasta reprezintă ceea ce scoate Unimea în evidenţă în plan
fizic, întrucât oglindeşte vibraţia şi puterea noastră creatoare.

„Folosirea tonurilor este o tehnologie şi un limbaj pentru transmiterea multidimensională a luminii, culorii, mişcării şi formelor. Folosirea tonurilor împrăştie tiparele de disfuncţionalitate, transmută karma unor întregi vieţi, infuzează noi tipare şi aduce un sentiment de bine", scrie Tony Stubbs în *Manual pentru înălţare.* Experienţa mea personală în ceea ce priveşte folosirea tonurilor a fost legată în special de îndepărtarea şi risipirea blocajelor energetice din corpul fizic. Corpul fizic are, deseori, puncte slabe în anumite zone, datorită memofiei celulare păstrate acolo din experienţele din vieţile anterioare, *f*

Ne putem schimba frecvenţa, prin folosirea tonurilor şi & man-trelor. Potrivit cărţii *Cheile lui Enoch,* mantrele sunt silabe „sacre"; o formă compactă a Dharanis (în limba sanscrită - silabe ca rugăciuni) pentru extinderea mentală şi spirituală ... Un set de tipare de sunet şi forme-gând, care pot codifica conştiinţa, în sensul de a o transforma în conştiinţa luminii. Mantrele sunt forme de energie sfinte ale meditaţiei, care sunt folosite pentru a schimba corpul cu ajutorul puterilor şi extazului Minţii Divine. Cu cât este mai înaltă forma-gând, cu atât este mai puternică mantra, în a deschide mintea pentru adevărata dezvăluire a cunoaşterii în cartea sa *Manual complet*

pentru înălţare, Dr. Stone scrie: „Scopul final al recitării numelor lui Dumnezeu este acela de a contopi conştiinţa voastră cu conştiinţa lui Dumnezeu". El spune că incantarea constantă a numelor şi cuvintelor puternice vă acordează frecvenţa la rezonanţa particulară a mantrelor folosite. Disciplina pe care această practică o cere dezvoltă în aura voastră forţa spirituală şi puterea, curăţă sistemul celor patru corpuri şi aliniază câmpurile voastre de energie cu energia sunetului care este folosit. Dr. Stone dedică un capitol acestor nume puternice, capitol bine documentat şi care merită a fi citit.

Sunetul este vibraţie şi folosirea sunetului realiniază frecvenţele de vibraţie. White Eagle spune: „Cuvântul era sunet, vibraţie, iar vibraţia creată de Cuvânt a creat viaţa în formă. Scripturile lumii conţin toate acest adevăr identic, ele toate vorbesc despre Cuvânt, sunet, vibraţie, activitatea atomului care a creat forma sau viaţa pe Pământ."

AUM. La început a fost sunetul - Cuvântul - iar Cuvântul era Dumnezeu. AUM. Cuvântul AUM creează o vibraţie puternică în toată fiinţa, atunci când este folosit în mod repetat. Toate religiile folosesc mantre. Evreii incantează *„Yod hay vod hay";* hinduşii au silaba sacră

O mantra străveche folosită în mod curent în cercurile New Age este *„Kodoish, Kodoish, Kodoish, Adonai, Tsey Beyoth* (pronunţată Ka-doi-sh, Ka-doi-sh, Ka-doi-sh, ah-don-ai, Sey-bey-ot).

* Maestru înălţat, cunoscut sub numele de Tibetanul, care lucrează din 1984 pentru ca să ajute omenirea să evolueze. Numele său e pronunţat *du-ol kul.* N. T.

Cheile lui Enoch spun că acesta este salutul universal în limba maternă a lumilor civilizate - originile sale fiind sumeriano-evreieşti. Este o mantră de rugăciune şi protecţie, care echilibrează imediat şi combate forţele negative la toate nivelurile. Se spune că e un cod sonor şi semnătura de frecvenţă a hologramei universale care codifică ritmul şi măsura întregii energii şi materii.

Se spune, de asemenea, că este sunetul bătăii inimii umane şi sincronizează emisferele stângă şi dreaptă ale creierului din cadrul corpului sinelui superior (funcţia creierului nostru superior), generând nu numai concentrare spirituală şi discernământ, ci şi străfulgerări extraordinare ale intuiţiei şi claritate.

Mantre de folosit pentru extinderea conştiinţei interdimensionale

Una dintre cele mai puternice mantre care se poate folosi este descrisă în *Cheile lui Enoch* şi este după cum urmează: *^Amen-Ptah, Phowa, Kwan Yin, Gabriel, BuddhcT.*

Această mantră interconectează limbile egiptenilor şi chinezilor, pentru a unifica toate limbajele bio-chimice din interiorul corpului, pe un nivel orizontal. Literele de foc sanscrite şi tibetane vor unifica toate nivelurile verticale. Literele de foc evreieşti, sunetele şi for-mele-gând de lumină cu energie sacră ne conectează la inteligenţa Pleiadelor şi a lui Orion, unificând toate limbajele cristaline ale celui de-al treilea ochi şi deschizând modelul minţii pentru lumina eternă. Atunci când numele de mai sus sunt rostite simultan, mantră va activa comunicarea pictografică a Frăţiei în interiorul creierului. Aceste limbaje formează o reţea care conectează pe EU SUNT superior cu EU SUNT uman, printr-o vibraţie a luminii cosmice.

Modelul de reţea egipteano-chineză (orizontal) interacţio-nează cu situaţiile de viaţă, printr-o serie de pictograme de lumină care permit cunoaşterii externe pe multiple niveluri să fie interiorizată şi codificată, într-o formă care este dincolo de ceea ce se vorbeşte în mod normal (prin intermediul proceselor mentale).

Modelul de reţea sanscrito-tibetan (vertical) formează legături de la planurile inferioare către dimensiunile

superioare, cu o calitate infinită a bucuriei Aceste două modele de rețea se realiniază, în mod continuu, pentru a se adapta la schimbările aduse de ciclurile de reîncarnare.

Atunci când atingeți un punct în care poate avea loc transplantul sufletului superior, rețeaua se deschide către prezența unui al treilea model de rețea - modelul luminii divine (conexiunea evreiască) care permite un extaz şi o libertate completă - o conexiune spirituală cosmică totală.

Scriptura de foc, sau *literele de foc sacre,* este un limbaj de configurații, străvechi, cosmic şi care, potrivit cărții *Cheile lui Enoch* este menit „să deschidă ochii Omului pentru a vedea lucrurile minunate ale înțelepciunii Divine".

De asemenea, ele sunt „litere specifice ale unui limbaj sacru, sub forma unei ,scrieri de foc', în aşa fel încât conştiința literelor sacre ale scrierilor spirituale să poată penetra sufletul cititorului, astfel încât acesta să ajungă să zărească Zeitatea".

Ca şi în cazul unor alte teme ale acestui manual, am atins subiectul mantrelor numai pe scurt şi recomand ca, în caz că sunteți interesați, să cercetați această zonă, până când descoperiți o mantră care să vi se pară potrivită pentru a lucra cu ea.

■ **«Johnir㠖dgfespirație pentru a ridica, în mod conştient, frecvența** noastră **de** vibrație

Această tehnică mi-a fost predată de Comandantul Korton de la Centrul de Comandă Spațial, în timp ce eram instruită în comunicarea telepatică. El a afirmat că este o cale rapidă de a ne acorda, din punct de vedere energetic, la frecvențele înalte.

Mai întâi, trebuie să ne schimbăm atitudinea mentală, pentru a înțelege cu adevărat că nu suntem susținuți de oxigen, ci de energie. Această tehnică este menită să schimbe rezonanța sau vibrația câmpurilor noastre de energie. Atâta timp cât credem că avem nevoie de oxigen pentru a trăi, practica acestei tehnici ar putea să ne facă „să ne luptăm pentru aer".

Aşa că, mai întâi, trebuie să ne disciplinăm şi să practicăm controlul minții asupra materiei şi să avem încredere că „cel care ve-

ghează" asupra corpului se va asigura că avem necesarul de oxigen.

- Să ştiți că această tehnică vă va „înălța" frecvența de vibrație.

f - Schimbați-vă ritmul respirației, astfel încât să expirați într-un interval mai scurt decât inspirați. De exemplu, dacă obişnuiați să numărați până la şapte pe inspirație, apoi până la şapte pe expirație - precum în prima tehnică de respirație, care stabilea un ritm egal - atunci schimbați de la şapte pe inspirație, la cinci pe expirație.

-Trebuie „să vă jucați" şi să exersați acest lucru, pentru a descoperi ritmul vostru perfect. La fel cum diferiți oameni pot avea intervale de respirație diferite, de exemplu zece pe inspirație şi zece pe expirație, sau cincisprezece pe inspirație şi cincisprezece pe expirație pentru tehnica numărul 1, în mod similar cu această tehnică, puteți avea zece pe inspirație şi cinci pe expirație, sau doisprezece pe inspirație şi opt pe expirație etc. Cerința pentru ambele este să fiți în stare să practicați respirația într-o manieră regulată, egală, susținută.

-Puteți descoperi că, după câteva minute, aveți nevoie să expirați la fel de complet cum inspirați. Este în regulă. Faceți acest lucru, apoi începeți din nou.

-Ar trebui să vă simțiți ca şi cum ați urca pe munte, pe un vârf şi apoi ați coborî, ați urca din nou pe un vârf şi iarăşi ați coborî şi tot aşa.
-Este ca şi cum ați fi traşi în sus, din punct de vedere energetic.
-Atunci când acest ritm este stabilizat, fiți liniştiți în interior. Priviți şi ascultați cu ochii spirituali şi urechile spirituale şi „vedeți" ce viziuni vi se dezvăluie.

Eu folosesc această tehnică pentru a ajunge rapid într-o stare de receptivitate înaltă. Poate fi asemănată cu starea în care ființa foloseşte energiile chakrelor pentru a aduna energie şi a trece dincolo de limitele acestui corp fizic.

Folosind respirația ca pe un mecanism de control al energiei, putem să ne modificăm rapid şi uşor frecvența către o rezonanță mai fină, mai înaltă

Channeling - Capitolul 24

„Canal - o cale prin care se pot transmite semnale, de exemplu canal de date, canal de ieşire, canal de transmisie folosit în educația sufletului prin care se primesc îndrumări spirituale ... Porțiunea unui mediu de stocare care este accesibilă unui anumit post de citire (de exemplu, o bandă de frecvență) ... O unitate care controlează funcționarea uneia sau mai multor unități ... o bandă de frecvență folosită pentru comunicare" - în acest fel sună interpretarea cuvântului „canal de transmisie" din *Cheile lui Enoch.*

Am inclus acest capitol despre canale de transmisie şi channeling, deoarece ele reprezintă o metodă excelentă pentru deschiderea față de călăuzirea interioară şi față de călăuzirea pe care o primim de la Şinele nostru Superior, de la Prezența EU SUNT, ghizii spirituali, sau ființele de lumină. Dincolo de ajutorul pe care îl primim când obținem instrucțiuni personale clare, există diferite beneficii secundare pe care le câştigăm din comunicarea venită prin canale de transmisie -comunicare scrisă, verbală sau telepatică. Unul dintre aceste beneficii este alinierea regulată la o frecvență înaltă, despre care se spune că ne măreşte creşterea spirituală de o mie de ori.

Dacă ne putem deplasa punctul nostru de conştientă, astfel încât „să se acordeze" la un alt post - de exemplu canalul 11 - şi până acum ne-am uitat numai la canalul 4, atunci nu numai că putem „vedea" şi avea viziuni ale acestor alte planuri de existentă, dar le şi putem „auzi"; putem primi comunicări telepatice de la ființe care locuiesc în aceste alte benzi de frecvență. Informația venită prin canale de transmisie şi comunicarea cu alte inteligențe din alte dimensiuni ale timpului devine, în acest caz, la fel de simplă ca o convorbire telefonică între Australia şi Europa.

Unul dintre canalele de transmisie cele mai faimoase din istorie a fost „profetul adormit", Edgar Cayce. A fost numit „profetul adormit", deoarece intra într-o transă asemenea unui somn profund, iar apoi, atunci când era necesar, dădea diagnostice medicale incredi bil de sofisticate. Deoarece nu avea pregătire medicală şi fusese la şcoală numai până în clasa a şasea, acest lucru a uluit comunitatea medicală din acel timp. Cayce a trecut şi la efectuarea unor citiri bine documentate, din viețile anterioare, dintre care multe au fost confirmate istoric, în urma unor investigații. Se spune că avea capacitatea - în timpul transelor profunde - să acceseze înregistrările akashice, acolo unde sunt înscrise toate evenimentele vieții. Există relatări potrivit cărora Cayce, într-o încarnare anterioară, a fost marele profet şi preot egiptean Ra-Ta, care a scăpat atunci când s-a scufundat Atlantida şi a adus multă cunoaştere Egiptului.

Edgar Cayce a fost clasificat ca fiind un canal de transmisie de transă profundă. Cercetarea a arătat că, cu cât transa este mai profundă, cu atât transmisia este mai pură, deoarece există interferențe minime dinspre mintea conştientă şi dinspre filtrele percepției ce aparțin personalității. Cu toate acestea, recepționarea conştientă de informații devine din ce în ce mai des întâlnită, pe măsură ce tot mai mulți indivizi se deschid față de călăuzirea

superioară. Cu toate acestea, ar trebui să ţinem minte că toată informaţia venită prin canalele de transmisie este la fel de pură ca şi canalul respectiv. Nivelul informaţiei pe care o poate accesa un canal de transmisie este o reflecţie directă a propriei sale conştiente conştiente - după cum, ceea ce se aseamănă se atrage.

Dacă veţi căuta călăuzire din partea unei persoane-canal de transmisie, înainte de a da crezare comunicărilor sale, fiţi atenţi la felul în care îşi trăieşte viaţa. Este o viaţă abundentă, plină de iubire şi bucurie? Este acea persoană sănătoasă - şi practică ceea ce propovădu-ieşte? Călăuzirea pozitivă este întotdeauna evidentă, prin roadele pe care le dă în viaţa noastră. Dacă persoana-canal de transmisie are o călăuzire interioară clară, acest lucru va fi evident în viaţa sa. De asemenea, fiţi atenţi la informaţia venită prin canale de transmisie şi care cuprinde judecăţi, este negativă şi slăbeşte moralul, deoarece aceasta nu vine din sursa cea mai pură. **Toate fiinţele de lumină caută numai să inspire, să ajute şi să ne dea forţă.**

Eu, personal, simt că singura călăuzire adevărată pe care ne putem baza este cea care ne este dată de învăţătorul nostru Lăuntric. Datorită faptului că suntem unici, nu poate exista nici măcar un set de „reguli" la care să aderăm şi nimeni nu ne cunoaşte aşa ca învăţătorul Lăuntric - propriu] nostru Sine Dumnezeiesc, sau EU SUNT. Cu cât

ne concentrăm mai mult să ne deschidem şi să întărim conexiunea cu sursa infinită de cunoaştere din interior, cu atât mai mult viaţa noastră va avea un scop, va fi mai aliniată, mai plină de bucurie şi mai abun dentă. O dată ce este stabilită o conexiune puternică, devine irelevant dacă punem etichete ca „Şinele nostru Superior, Prezenţa EU SUNT, fiinţe de lumină, ghizi spirituali" etc. pe sursa acestei călăuziri - ceea ce este important, e calitatea roadelor pe care această călăuzire le aduce în viaţa noastră, atunci când este urmată. ^---------

Merită a fi citită cartea *Deschiderea către canalul de trans^ misie,* de Sanaya Roman şi Duane Packer, ai căror proprii ghizi scriu: „Cele mai multe suflete ajung în planul astral atunci când mor, deoarece nu sunt suficient de evoluate pentru a trăi în planul cauzal. Mulţi ghizi spirituali înalţi vin din planul cauzal şi de dincolo de el, din ceea ce se numeşte realitatea multidimensională. Pentru a trăi în aceste alte dimensiuni, este nevoie de stăpânirea polarităţilor, un nivel avansat de control asupra emoţiilor şi minţii, şi o îndemânare în ceea ce priveşte folosirea energiei. Unii ghizi au trăit pe Pământ, au evoluat rapid, şi-au însuşit perfect lecţiile, iar acum sunt spirit pur în planul cauzal şi evoluează, în continuare, prin slujirea umanităţii. Alţii vin din realităţi multidimensionale şi sunt fiinţe extrem de evoluate în propriile lor sisteme^/

Ghizii lor, Orin şi DaBen, continuă să explice: „Ghizii reali| zează contactul cu sufletul vostru, iar informaţia lor curge atunci prin' sufletul vostru (Şinele Superior) către conştiinţa voastră, tradusă prirţ cuvinte şi concepte pe care le aveţi disponibile. Există un număr infinit de căi prin care un ghid poate transmite informaţii sufletului vostru^ Pentru a realiza transmisia, voi vă ridicaţi frecvenţa pe măsură ce intraţi în starea de transă, iar noi o coborâm pe a noastră, pentru ca acestea să se potrivească. Nu este o potrivire energetică perfectă, ci una complementară. Noi creăm câmpuri electromagnetice în dimensiunea noastră, care sunt similare cu cele din dimensiunea voastră"j__^_^/

Ei spun că aceste transmisiuni sunt monitorizate şi ajustate în mod corespunzător şi că, pe măsură ce devenim mai „aliniaţi" şi mai deschişi, ne este tot mai uşor.

Din nou, încrederea este de cea mai mare importanţă. Cele mai multe transmisii sunt recepţionate prin intermediul **^ilifee** """întâ.fl r""Tii""" şi apoi prelucrate şi vorbite/scrise, folosind funcţiile emisferei stângi a creierului. Ei afirmă, de asemenea, că prin neu-

ronii minții noastre sunt aşezate, dezvoltate şi folosite noi căi, pe măsură ce ne deschidem către acest tip de transmisie care ne schimbă modul normal de gândire şi îl practicăm.

Orin şi DaBen continuă şi ne spun că trebuie să învățăm să avem încredere şi să ne respectăm imaginația, deoarece „imaginația voastră vă poate pune în legătură cu alte universuri. Vă poate duce înapoi şi înainte în timp. Vă poate pune în legătură cu minți evoluate şi crea orice lucru asupra căruia se concentrează. Imaginația vă poate ajuta să călătoriți în afara corpului. Dacă doriți, vă puteți proiecta conştiința şi folosi imaginația pentru a vedea locuri şi oameni, chiar şi atunci când sunteți departe de ei. Pe măsură ce imaginația voastră se deschide, puteți călători în multe realități. Imaginația voastră este cea care transcende materia. Este una dintre cele mai înalte capacități pe care le aveți. Vă dă viziuni, vise şi percepții în conştiință, care trans-cend conştienta voastră normală."

Confirmând ceea ce Grace Cooke împărtăşeşte în cartea sa, *Giuvaerul din lotus,* DaBen şi Orin continuă: „Doar din cauză că simțiți că ați inventat ceva, nu înseamnă că acest ceva nu este real. Realitatea începe în interiorul vostru. Atunci când experimentați pentru prima oară acest tip de transmisie, ați putea simți că vă folosiți imaginația. Imaginația este la o vibrație mai înaltă decât mintea şi este mai liberă față de limitele şi constrângerile realității fizice. Ea este capabilă să păstreze gânduri care pot părea imposibile sau neobişnuite minții. Imaginația voastră este piatra de temelie către realitatea superioară".

Din propria mea experiență şi cercetare am descoperit că, atunci când eşti un canal de transmisie, nu numai că aduci mai multă lumină şi vibrații înalte în corpul tău, dar şi începi să schimbi structura moleculară şi celulară a corpului. în consecință, acest lucru îți poate ridica conştienta şi ascuți simțurile fizice. Faptul că suntem un canal de transmisie, ne permite să ne trezim conexiunile noastre cu Mintea Universală, Inteligența Divină din interior.

De-a lungul istoriei au existat întotdeauna persoane care au fost în contact cu lumi de dincolo de universul nostru cunoscntrŞanaKe canale de transmisie de toate religiile, culturile şi crezurileau fost căutați de mase pentru capacitatea lor de a prevedea sau de a se acorda la alte planuri, şi/sau de a aduce o viziune mai amplă pentru popoarele lor.

Odată cu energiile în schimbare de pe această planetă, din ce în ce mai mulți oameni sunt acum în stare să se conecteze cu aceeaşi sursă a cunoaşterii eterne, pur şi simplu prin pătrunderea în interior -deoarece toate capacitățile noastre psihice vin acum la suprafața conştientei şi se oferă recunoaşterii de către noi.

La puțin timp după ce am parcurs procesul pe care l-am descris în capitolul despre prana, am descoperit că am dureri de cap şi de gât şi am simțit o acumulare intensă de energii în zona din spatele craniului. Nu aveam nici o dorință de a fi un canal de transmisie şi preferam să stau liniştită în partea din spate a camerei în care se întâmpla acest lucru şi să privesc.

în mod clar nu eram interesată de publicitate. Auzisem multe voci în cap, despre care credeam că erau doar propria mea vorbire cu mine însămi, sau numai imaginația mea - şi, pe măsură ce au continuat, am început să glumesc, crezând că deveneam schizofrenică.

De-a lungul anilor anteriori, am avut deseori comunicare cu „lumea de dincolo". Informații care nu aveau nici un sens apăreau în capul meu, împreună cu numele persoanei care tocmai murise. Sau le simțeam câmpul de energie şi pur şi simplu „ştiam" cine era - astfel că transmiteam timid această informație către cel căruia îi era adresată. Mi s-a spus că motivul pentru care „ei" veneau la mine era acela că ştiau că eram deschisă şi receptivă şi că nu aş fi aruncat această informație, cât şi că cei dragi lor erau, deseori, prea emotivi pentru a primi direct acest mesaj. întotdeauna puneam la îndoială comunicarea respectivă, dar oricum transmiteam informația mai departe - cine ştie, poate era chiar aşa!?

Primisem şi nume clare, cât şi o anume călăuzire pozitivă din partea „ghizilor" Elijah şi Samuel, care mi s-au făcut cunoscuți în meditațiile mele de la mijlocul anilor optzeci. Ei m-au atenționat că erau întotdeauna acolo pentru a comunica, dacă doream acest lucru, dar cea mai mare parte a timpului îi ignoram. Din nou mintea mea logică respingea acest lucru ca fiind un produs al imaginației mele hiperactive -cu toate că, în secret, eram bucuroasă!

Aş vrea să vă spun că, în timp ce credeam în ghizi şi în comunicarea înaltă, nu credeam că aşa ceva mi se va întâmpla tocmai mie, că aş fi avut puteri psihice, sau că eram în stare să comunic în acest fel. Simțeam că numai indivizi „aleşi", cu un antrenament corect, sau

care se „născuseră" cu aceste capacități, puteau comunica cu ghizii şi cu oamenii „morți". Am început să realizez că totul avea de-a face cu frecvența de vibrație şi că noi toți avem capacități telepatice care se pot activa, dacă ne rafinăm frecvența şi câmpurile noastre de energie.

Astfel că, în mod natural, o dată cu schimbarea intensă în frecvența mea de vibrație, datorată realinierii rezultate în urma procesului de 21 de zile* (după cum se subliniază în capitolul 27), am început să primesc mesaje regulate şi să aud voci care păreau a avea diferite energii ataşate. Unele soseau cu blândețe, uşor, altele se manifestau mai intens şi cu mai multă putere. Corpul meu avea trăiri diferite şi mi se spunea telepatic că aceste stări, precum şi disconfortul care decurgea din ele, de genul durerilor de cap etc. se datorau acumulării de energii din zona hipotalamusului, dar şi a cerebelului - cele patru cincimi ale creierului pe care nu le folosim în mod normal, dar care sunt folosite pentru comunicarea interdimensională.

Prietenii care puteau vedea câmpurile de energie vorbeau despre o sferă puternică de energie concentrată la baza craniului meu şi nici un fel de terapie, cum ar fi Reiki, sau alt gen de manipulare a energiei nu mă făceau să mă simt mai bine. M-am hotărât să trec la pasul decisiv. Am lansat ființelor de lumină care operau numai pentru *binele cel mai înalt* al meu şi al întregii omeniri invitația să vină şi să se exprime. Astfel a început, pentru mine, o călătorie şi o experiență minunată de transmisii.

Din nou, cartea al cărei titlu este *Deschide-te comunicării,* vorbeşte despre sentimentele pe care le are o ființă, arunci când începe această frumoasă călătorie. Sentimente de îndoială, de neîncredere -care se transformă în bucurie şi veselie. Am descoperit, deseori, că în momentele în care nu mă simțeam conectată, însă mă ofeream pentru ca un mesaj să se exprime clar prin mine, se întâmpla de parcă o mână invizibilă ar fi coborât prin chakra coroanei mele şi mi-ar fi ridicat nivelul frecvenței, aducând-o, într-o clipă, la o stare de rezonanță perfectă, acordată. Această schimbare este echivalentă cu ore şi uneori chiar săptămâni de meditație concentrată, regulată, practicată pentru a mă realinia - şi am primit cu recunoştință această manifestare instantanee. E clar că, cu cât ne aliniem prin propria voință, cu efort dedi-

cat şi intenție pură, la energiile înalte ale luminii, cu atât mai mult devenim acea energie la care ne aliniem. Aceasta este Legea universală a Rezonanței, în acțiune. Acest tip de transmisii, de comunicări reprezintă, până la urmă, o cale simplă de a realiza acest lucru. Nu trebuie să efectuăm aceste transmisii pentru nimeni, ci pentru noi - iar a avea o călăuzire lăuntrică clară, pur şi simplu ne face călătoria aici mai puțin confuză şi mai plăcută!

Dacă puteți studia fenomenul channeling şi puteți face meditații îndrumate şi practici de vizualizare pentru a deschide aceste capacități „extrasenzoriale", să ştiți că toate aceste lucruri vi se vor arăta în mod **natural,** pe măsură ce vă aliniați energia la forța care vă susține.

Cu toate că nu sunt sigură dacă aceasta se aplică tuturor nivelurilor de comunicare telepatică, Ființele înălțate îmi spun că, atunci când ne acordăm pentru a fi un canal de transmisie, noi ne conectăm la Mintea Universală. Informația vine de la acea sursă sau de la înregistrările Akashice, atunci când lucrăm cu trecutul, prezentul şi viitorul timpului liniar, sau, pur şi simplu, de la Inteligența Infinită. Adevărul este adevăr şi îl putem simți în propria inimă, prin folosirea propriului nostru discernământ.

O practică recomandată pentru oricine lucrează ca un canal de transmisie pentru alții este de a programa următoarele: *„Dragă Mamă/ Tată Dumnezeu Creator, cer să fiu folosit ca cel mai pur canal de trans misie pentru iubirea şi înțelepciunea ta. Cer ca energia şi informația care trec prin mine să aibă vibrația perfectă pentru conştiința persoa nei/grupului prezent. Cer ca ființa perfectă a marii lumini şi marii iubiri, care este acordată la cel mai înalt bine al tuturor, să vină prin mine, ACUM".* Prin cererea vibrației perfecte, noi suntem aliniați mai armonios la nevoile grupului care e de față. Când cerem vibrația cea mai înaltă, acest lucru poate aduce o energie care e prea intensă pentru ca grupul respectiv să o asimileze.

Pentru cei care participă la şedințe de comunicare printr-un canal de transmisie, vă recomand să vă folosiți propriul discernământ din inima voastră şi să vă amintiți că noi toți suntem ființe divine. Nu este nimeni mai mare decât învățătorul Lăuntric din interiorul nostru, al tuturor. Cel mai important dar pe care ni-1 putem face nouă înşine este de a învăța să auzim şi de a avea încredere în vocea Dumnezeului EU SUNT lăuntric.

Deseori în timpul călătoriilor mele, am fost uimită de bunăvoința oamenilor de a dărui puterea lor - unui învățător, unui guru unui canal de transmisie, sau unei identități extraterestre Este ca şi cum mulți oameni încă mai aşteaptă o sursă, sau o forță externă care să creeze o schimbare în viața lor, să mişte o „baghetă magică"'şi să transforme tot răul din viața lor din nou în bine.

Nu există nici un guru care să semene cu învățătorul Lăuntric In interiorul nostru locuieşte o ființă iluminată - Şinele nostru înălțat - care ştie totul despre trecutul, prezentul şi viitorul nostru şi are cheia pentru tot ceea ce ne dorim.

învățând să ne acordăm la ritmul său, şi apoi să avem încredere şi sa urmăm călăuzirea sa, este un proces mult mai eficient care ne împlineşte şi ne satisface, decât găsirea unui învățător exterior care sa ne spună ce să facem. Perfecționarea de sine e în legătură cu cunoaşterea de sine - cunoaşterea completă a Sinelui Divin

înălțarea - Capitolul 25

înălțarea este, pur şi simplu, un nume dat ridicării coeficientului de lumină interior - contopirea cu adevărata noastră natură. Nu există reguli, ci numai călăuzire din partea învățătorului Lăuntric, cu privire la ceea ce este bine pentru noi, în mod particular. Aceasta este călătoria noastră. Nimeni nu ştie calea, aşa cum o ştim noi, deoarece calea noastră nu este nouă, ci doar uitată.

înălțarea poate fi, de asemenea, descrisă ca fiind ridicarea frecvențelor de vibrație pentru câmpurile noastre de energie la cele mai înalte octave ale luminii, în rezonanță perfectă cu Şinele nostru Superior, esența de Dumnezeu, sau sursa de energie pură care ne susține, în filozofia orientală este descrisă ca starea de „soruba samadhi", în care divinitatea coboară şi transformă corpurile spiritual, mental, emoțional şi fizic în perfecțiune - acolo unde putem intra şi ieşi din corp după cum vrem şi putem controla procesele de îmbătrânire/întinerire, precum şi rearanjarea structurii noastre moleculare prin dematerializare etc.

Ființele care aleg această stare de înălțare şi, în consecință, de nemurire, fac acest lucru pentru a fi în continuare de ajutor omenirii -o dată ce au scăpat de ciclul vieții şi al morții şi au câştigat puteri „supranaturale".

Siddhas-ii (oamenii sfinți nemuritori) foloseau ştiința Kriya Yoga pentru a reîntineri corpul fizic şi a câştiga stăpânirea de sine. Ei încetineau procesul de îmbătrânire, prin folosirea unor formule pe bază de minerale, ierburi şi sare. Ei practicau Kriya Yoga şi tehnici de respirație specifice, care maximizau influxul de prana şi ajutau la controlul

longevității. Atunci când „rolul" lor era terminat, ei părăseau corpul fizic de bună voie şi continuau să slujească în alte planuri, sau îşi transmutau corpul fizic în lumină.

Aceste lucruri nu mai sunt rezervate doar câtorva aleşi. Nici nu ni se mai cere să stăm într-o peşteră timp de cincizeci de ani şi să meditām, pentru a atinge această stare de perfecțiune.

întrucât frecvențele de vibrație ale planetei şi omenirii se ridică, aceste puteri „supranaturale" vor deveni un fapt obişnuit.

După cum s-a discutat în capitolele anterioare, ridicarea conştientă a frecvențelor noastre de vibrație ne permite să atragem - prin intermediul Legii universale a Rezonanței, conform căreia ceea ce se aseamănă se atrage - cele mai bune lucruri pe care le dorim, cum ar fi bucuria, echilibrul, armonia şi iubirea necondiționată. Dacă simțim nevoia să avem în mod frecvent mai multe astfel de experiențe, putem face ceva practic pentru a le dobândi.

Ce putem face în mod conştient şi practic pentru a ne ridica frecvențele noastre de vibrație, s-a discutat în detaliu în capitolele 15 şi 23. Cu toate acestea, să recapitulăm pe scurt:

Mâncațihranau^ară, vie - fructe şi legume proaspete, cereale, nuci, verdeață. Cu excepția cazului în care am dezvoltat puterea transmutării conştiente, se spune că llilinl iliimliil ii inimi n in *şie<păstrează frecvențele noastre de vibrație la un nivel redus. Dacă dorim să acordăm vehiculul fizic la o rezonanță înaltă, este recomandat să le eliminăm pe acestea din regimul nostru alimentar. Pe măsură ce ne acordăm fin frecvențele, putem să atingem, de fapt, un punct în care nu mai avem nevoie să mâncăm sau să bem şi putem fi susținuți doar de lumină (prana).

este un conductor minunat de energie şi este baza compoziției noastre fizice. De asemenea, ea elimină toxinele din celule şi organe şi ajută la păstrarea sistemului fizic pur. Ulterior, pe măsură ce corpurile noastre ajung să se bazeze mai mult pe lumină decât pe apă, vom avea nevoie să bem foarte puține fluide.

care să nu vă streseze. Acest lucru oxigenează sângele şi permite curgerea liberă a energiei. Yoga, Tai Chi, înotul, plimbările conectate cu respirație profundă, conectată - sunt foarte benefice.

blocarea stimulilor exteriori, deoarece acest lucru permite energiei să curgă mai liber prin corp şi ne ajută, în general, *să ne destindem şi să fim mai detaşați.* Dansul în această manieră ne permite să simțim că putem să trecem dincolo de limitările formei noastre int păstrate în menjptia uluială-. Raportându-ne la un timp liniar, avem tendința de a privi evenimentele ca fiind secvențiale. Atunci când ne deplasăm conştienta dincolo de timpul liniar, realizăm că totul se întâmplă în simultaneitate - trecutul, prezentul şi viitorul co-există în ceea ce se numeşte „realități paralele", care se intersectează în mod constant.

- Blocajele energetice au loc în circuitul electric al corpului datorită multor influențe diferite şi afectează în mod direct rezonanța sau frecvența noastră de vibrație.

vă. Curățarea celulară poate fi obținută printr-o dietă potrivită, precum şi prin diverse terapii alternative, cum ar fi kinesiologia şi homeopatia. - Mai important chiar, pentru a ne realinia energiile noastre la lumină şi a ne curăța zilnic celulele cu lumină, putem folosi meditații specifice, tehnici de respirație şi vizualizare creativă. fl^ i

toată memoria celulara este păstrată în interiorul minții subconştiente. (vezi capitolul despre puterea emoției).

- Prin înțelegerea faptului că gândurile noastre creează realitatea noastră şi fiind vigilenți cu tiparele noastre de gândire, învățām să atragem experiențele pe care le dorim, prin monitorizarea energiei formelor-gând ale noastre.

Energia urmează gândirea, (vezi capitolul despre puterea minții).

- Meditația şi petrecerea de timp în Marea Tăcere, împreună cu învățătorul Lăuntric, reprezintă calea cea mai puternică de a ne realinia frecvențele la octavele înalte ale luminii. Meditația poate fi

împărțită în şapte categorii specifice, cu care putem lucra sau la care ne putem acorda, (vezi capitolul despre meditație).

Deoarece noi existăm în cadrul câmpurilor de energie ale unei ființe vii - Planeta Pământ - vom descoperi că propriile noastre câmpuri de energie şi frecvențe de vibrație se vor schimba automat, o dată cu planeta - pe măsură ce aceasta parcurge propria sa înălțare către câmpurile de vibrație superioare.

fflaițarea pnwotnră^gşje un fenomen natural, care apare la toate planetele într-un anumit stadiu din cadrul evoluției lor, când baza lor se schimbă de la carbon la siliciu. De asemenea, pe măsură ce frecvența lor se rafinează, sau evoluează la octave superioare, ființele din interiorul şi de la suprafața lor se schimbă şi ele. Astfel, înălțarea personală este o consecință naturală a înălțării planetare.

înălțarea personală este un proces care va fi parcurs fie cu conştienta conştientă deplină şi cu participarea individului, fie fără. Ea se întâmplă oricum. Cu toate acestea, e ca şi cum ar avea loc un mare bal. Unii dintre noi avem încă invitațiile la poştă, sau facem cumpărături pentru ținuta potrivită. Alții sunt pe drum cu maşina sau căruța -sau deja au ajuns şi dansează şi se simt de minune. Planeta se trezeşte şi la fel se întâmplă şi cu locuitorii săi, pe măsură ce un număr crescând de oameni caută răspunsuri pentru scopul şi înțelesul existenței şi simt că viața trebuie să însemne ceva mult mai mult.

Pe măsură ce ne aliniem frecvențele corpurilor inferioare (cel fizic, emoțional, mental şi spiritual) în armonie perfectă cu octavele înalte ale luminii, capacități precum comunicarea telepatică (clar-auzul), vindecarea prin atingere, clarvederea, nemurirea fizică şi bilo-cația (capacitatea de a fi în două locuri în acelaşi timp) devin complet naturale şi accesibile. Călăuzirea lăuntrică devine o forță puternică şi clară şi dezvăluie rolul şi scopul nostru predestinat.

în acest moment pot exista diferite motive pentru alegerea căii înălțării. Ele pot varia de la dorința de a trăi mai multă bucurie şi a avea un scop în viață, până la a dori să slujeşti Voința Divină şi să îmbunătățeşti calitatea vieții pentru toate ființele de pe această planetă.

Pentru mine, înălțarea înseamnă, de asemenea, şi *coborâre* -coborârea spiritului în forma fizică. Atunci când accesăm Planul nostru Divin, descoperim scopul vieții noastre şi împlinim acel scop, rea-

lizăm că înălțarea este actul acordării frecvențelor de vibrație ale sistemului celor patru corpuri, pentru a rezona în armonie completă cu prezența EU SUNT din interior - astfel încât lumina şi Prezența EU SUNT să se poată exprima complet prin noi. Prin coborârea luminii, noi ne împlinim scopul divin, ancorând şi împământând energiile luminii pentru a se manifesta prin ființa noastră spre binele întregului, şi nu doar spre binele unui individ.

înălțarea este o consecință naturală a aducerii câmpurilor noastre de energie într-o aliniere completă şi perfectă. Cu cât alinierea este mai intensă şi mai pură, cu atât vor fi mai intense şi mai pure energiile care circulă prin noi, în timp ce suntem în acest plan. Şi, aşa cum emitem aceste energii pure, atragem experiențe de viață pure şi perfecte înapoi, către noi. Atunci descoperim că existăm, literalmente, într-o stare paradisiacă - aici, pe Pământ. Angajamentul general pentru cei aflați pe calea înălțării este acela de a fi cel mai pur recipient posibil pentru expresia divină. Ei sunt bucuroşi că, servind Voința Divină, servesc omenirea şi binele întregului.

suntem aiij-

pentru a ajuta"ca fr* ^p^rr fiă SP manift^tp; înălțarea nu înseamnă să firtuat de o navăspațială şi să scapi de această „lume nebună a dimensiunii a treia". Vizita navelor spațiale este o realitate pentru aceia care o aleg - iar, într-un anume punct din accelerarea frecvențelor noastre, comunicarea regulată cu ființele de lumină (de exemplu cu Federația Intergalactică, cu Marea Frăție Albă etc.) este un fapt firesc şi comun. Aceste ființe de lumină sunt, pur şi simplu, aici pentru a servi omenirea, deoarece în universul mare e foarte bine înțeles faptul că cel mai puternic instrument pentru evoluția spirituală este slujirea Cauzei Prime.

„Modul de viață al Maeştrilor înălțați este de a da, a da, a da - mai întâi Iubire şi Adorare a propriei .Prezențe atotputernice EU SUNT', iar apoi de a răspândi Iubirea şi Perfecțiunea, revărsând-o către toți şi toate. A trimite Iubirea Divină jără limite, tot timpul, reprezintă legea în întregul ei, pusă în practică.

Dacă omenirea ar putea înțelege acest lucru, persoana individuală ar realiza că ea trebuie să răspândească această Flacără a Iubirii Divine, înainte ca Perfecțiunea pe care o doreşte să se poată revărsa în lume şi să pună lucrurile în slujba sa.

Ea poate fi trimisă mai departe atât de puternic, încât substanța acestei Raze de Lumină devine atât vizibilă, cât şi tangibilă.

Ea este cea mai Invincibilă Putere a Universului.

Folosiți-O Preaiubiților, fără limite - şi nimic nu vă va fi imposibil de realizat."

- St. Germain

Inițieri

Am fost călăuzită să scriu acest capitol despre inițieri, cu scopul de a-i inspira pe oameni să se concentreze din nou şi să recunoască cine sunt ei cu adevărat.

înțelepciunea străveche şi materialul primit prin canale de transmisie din ultima parte a secolului al IX-lea până în prezent arată că, de fapt, există două sisteme folosite pentru măsurarea inițierilor ezoterice.

Conform studiului Doctorului Stone cu privire la munca lui Alice Bailey, Dwhal Khul şi a ŞcoliiTeozofice, pentru măsurarea progresului spiritual al unui inițiat poate fi aplicat un sistem cu şapte niveluri. Acesta poate fi interpretat şi pentru a arăta nivelul trezirii pe care 1-a atins o persoană în recunoaşterea adevăratei sale identități.

Unele şcoli străvechi folosesc un sistem cu douăsprezece niveluri despre care Dr. Stone explică că pot fi clasificate ca sub-nive-luri, pentru sistemul cu şapte niveluri pe care îl folosesc alții. Atunci când un inițiat a dus la bun sfârşit unul dintre aceste două sisteme, este eliberat din acest plan al existenței fizice.

Acum este momentul pentru a rescrie scenariile în mod conştient, la nivel individual şi global, în aliniere cu Planul Divin. Unul dintre scenariile pe care trebuie să-1 rescriem este cel al **valorii de sine.** Mulți oameni participă la seminarii, citesc, se de-programează, se re-programează şi se „re-aliniază" de prea mult timp. Deseori, atenția a fost concentrată atât de mult pe ceea ce ei doreau să *nu fie,* încât nu au recunoscut complet ceea ce *sunt.* (Şi amintiți-vă că legea universală guvernează energia gândirii. Obiectul atenției noastre creşte.)

Mulți oameni nu au conştienta rolului pe care îl joacă şi totuşi

sunt activi în „plan interior". Ei sunt aduşi în contact intuitiv şi telepatic la nivelurile eterice şi se află sub tutela directă a Ierarhiei Spirituale a Maeştrilor înălțați.

Recent, Cei înălțați mi-au dat un exercițiu simplu, menit ca eu să realizez cu adevărat ce s-a întâmplat în timpul concentrării mele intense asupra subiectului iluminare/înălțare, pe parcursul acestei întrupări. Ca şi mine, toți

cei care, de atunci încoace, au participat la acest exercițiu, au fost uimiți de rezultate - în principal de modificarea atitudinii lor față de ei înșiși.

Mai întâi, ce sunt „inițierile"? Următorul fragment din cartea *Conversații cu Reac* va oferi cititorului anumite informații în acest sens. Cu toate acestea, inițierile pot fi în special asemănate cu stabilirea, apoi cu aducerea la cunoștință și trecerea unor teste.

De-a lungul istoriei, atât oamenii din vechime, cât și popoarele indigene și religiile lumii au folosit inițierile ca pe un sistem testare/răsplată. Ca și în cazul a orice altceva, inițierile pot fi percepute la mai multe niveluri - de la inițierea cea mai înaltă spirituală/ezoterică, până la inițierea din planul fizic.

Triburile folosesc ceremoniile, ritualurile și inițierile. Universitățile și școlile folosesc sistemul de inițiere al examenului, iar viața folosește forma de inițiere „învață din încercările și suferințele proprii". Aceste inițieri pot avea loc la nivel fizic, mental, emoțional și eteric/spiritual. Ele merg de la „mici înțelegeri", până la „mari treziri".

Intrați în contemplație și concentrați-vă pe toate intuițiile și/ sau darurile care v-au fost date la toate seminariile, meditațiile, experiențele eterice/din vis pe care vi le puteți aminti. Veți descoperi că acestea au fost, de fapt, inițieri. Prin călăuzirea lăuntrică, mi-am amintit că, atunci când aveam paisprezece ani, fratele meu a murit și mi-a fost dat darul **intuiției,** o licărire din „viața de dincolo", prin primul meu contact telepatic. Totodată, mi-a adus darul intuitiv al **credinței** într-un Mare Plan - apoi, pur și simplu, o cale de a ușura durerea.

Apoi, la vârsta de șaptesprezece ani a urmat inițierea mea fizică și spirituală, prin gurul meu indian, Mahatma, în arta străveche a meditației - după ce am așteptat și m-am pregătit timp de doi ani lungi (care mi s-au părut o eternitate!). Aceasta mi-a adus, mai târziu, darurile **disciplinei, devoțiunii și dedicației.**

Inițierea mea fizică în rolul de mamă mi-a adus darurile **răbdării, stăruinței și recunoașterii purității și inocenței.** O inițiere -prin intermediul viselor, iar ulterior repetată în planul fizic, cu ceta-ceele - mi-a dat conexiunea siriană; cu Sanat Kumara la nivel eteric: un cristal în centrul frunții mele pentru clarviziune; cu Kwan Yin, inițierea în arta Marii Vindecări; apoi Reiki, cu Maestrul Usui; inițierea eterică din 1994, la seminarul lui Joanna Cherry, prin intermediul bilo-cației, mod în care am participat la conferințele Maeștrilor înălțați... și lista poate continua.

Din nou am avut pe Muntele Shasta o altă inițiere fizică instantanee, prin lucrarea lui Jo Dunning (apoi Hazur) - trăită complet la numai câteva săptămâni după eveniment. O inițiere eterică în meditație, unde am văzut că acceptarea onorului și mantiei care mi s-a dat, indiferent dacă simțeam că o merit sau nu, era singura cale de a FI așa. Am învățat că, dacă m-aș fi identificat încontinuu cu faptul că eram în cadrul „procesului de a deveni", aș fi rămas întotdeauna astfel; că dacă aș fi acceptat că eram deja Totul, atunci aș fi putut FI, pur și simplu, permițând ca acest lucru să se manifeste.

Așa că, opriți-vă un moment și fiți sinceri, fără falsă umilință; recunoașteți pregătirea și darurile care v-au fost date. Scrieți-le. Savu-rați-le. Respectați-vă - și fiți siguri că noi suntem deja tot ceea ce am fi putut dori vreodată SĂ FIM.

Inițiere

Fragment din cartea *Conversații cu Reac,* de Eltreya

Eltreya: Cum vine Șinele în încarnarea fizică?

Reac: Șinele creează douăsprezece suflete, ca o extensie a sa, pentru a se cunoaște mai bine pe el însuși. Fiecare suflet încarnează douăsprezece personalități, sau extensii ale sufletului - toate în timp simultan, nu în timp secvențial. Acest lucru înseamnă că unele dintre personalități pot fi împrăștiate din punct de vedere al timpului

liniar, în Lemuria, Atlantida, în prezent, sau într-o cultură care urmează sâ fie, dar co-există din punctul de vedere superior al sufletului. Aceasta asigură multiple oportunităţi pentru ca fiecare suflet să rezolve anumite probleme. Sufletul dobândeşte, prin cele douăsprezece extensii ale sale, cunoaşterea de sine pe care o caută.

Personalităţile individuale reuşesc să se contopească cu sufletul, acceptând exprimarea sa completă, atunci când îşi învaţă corpul fizic, emoţional, mental şi spiritual să se rotească în sincronicitate. Matura sufletului este atunci demonstrată, aceasta fiind: voinţă, iubire/înţelepciune şi inteligenţă.

Eltreya: Ai putea explica diferitele niveluri de evoluţie?
Reac: Iniţiaţii de gradul unu au controlul în planul fizic. Iniţiaţii de gradul doi au controlul în plan emoţional. Iniţiaţii de gradul trei au controlul în plan mental.

Numai iniţiaţii de gradul trei au posibilitatea de a demonstra corect sufletul, adică faptul că personalitatea este una cu sufletul său şi este pătrunsă complet de el. Atunci când fiinţa trece de iniţierea a treia, sufletul începe să-şi cheme extensiile sale înapoi în dimensiunea spirituală şi se concentrează pe extensiile de suflet cele mai avansate.

Iniţiaţii de gradul patru încarnaţi au atins realizarea de sine. A patra iniţiere este atunci când sufletul se contopeşte cu Şinele. La a cincia iniţiere, sufletul, intermediarul dintre Sine şi personalitate nu mai este necesar, iar corpul cauzal, care e corpul sufletului, este distrus. O relaţie nouă, directă, dintre Sine şi individ este deja formată, iar persoana este descrisă ca fiind un adept.

Eltreya: Poţi dezvolta subiectul naturii sufletului?
Reac: Sufletul există la nivel cauzal, vibrând la o frecvenţă foarte înaltă. Natura sa este focul. Personalitatea este reflecţia sufletului la nivel fizic. Corpurile fizic, emoţional şi mental sunt vehicule pe care sufletul le foloseşte pentru a-şi trăi devenirea în timp şi spaţiu. Scopul sufletului este acela de a crea vehicule prin care poate acţiona fără nici un fel de limitări, fără blocaje şi fără slăbirea, în vreun fel, a energiilor sale spirituale.

Eltreya: Ce sfat poţi să dai pentru a progresa? **Reac:** Servirea celorlalţi şi detaşarea sunt primele atribute ce trebuie dezvoltate, iar meditaţia şi visul asigură îndrumarea detaliată.

Eltreya: Mulţi oameni se ocupă de lucruri ezoterice, la nivel de grup. înţeleg că iniţierea de grup este posibilă. Poţi comenta acest subiect **Reac:** Iniţierea în cadrul unui grup se face atunci când persoana devine atât de sudată şi de contopită cu conştiinţa grupului, încât nu se mai vede pe sine ca fiind separat. Este o experienţă trăită ca o expandare în grup a conştiinţei - un proces gradat, prin care conştiinţa se dilată în mod progresiv.

Iniţierea de grup este obţinută prin crearea şi susţinerea tensiunii spirituale, care e generată de o concentrare impersonală asupra lucrului ce trebuie făcut.

Eltreya: Poţi da un sfat despre cum ar trebui să procedăm?
Reac: Pentru a progresa folosind o structură de grup, trebuie urmate anumite proceduri:
-Trebuie să se aplice relaţii impersonale, detaşate, nu de natură sentimentală.
-Ambiţia individuală şi legăturile personale trebuie şterse, pentru a asigura detaşarea necesară.
-Puterea şi capacitatea indivizilor trebuie recunoscută şi fo losită, menţinând unitatea prin recunoaşterea diversităţii... şi
-Trebuie menţinută tăcerea ezoterică, controlând eficient şi direcţionând fluxurile gândirii, prin limitarea vorbirii.

Eltreya: Aşadar, coordonarea corpurilor fizic, emoţional, mental şi spiritual este esenţială?

Reac: Rasa lemuriană se concentra pe dezvoltarea fizică, at-lanţii pe cea emoţională, rasa curentă ariană pe cea mentală. Omenirea avansată lucrează acum asupra corpului său spiritual. Progresul implică echilibrarea corectă a corpurilor fizic, emoţional, mental şi spiritual - fără o focalizare excesivă asupra unuia, în mod particular. Toate au o importanţă egală ca vehicul prin care Şinele se exprimă şi se cunoaşte mai bine pe el însuşi. Cele patru corpuri sunt ca nişte instrumente muzicale, pe care Şinele le foloseşte simultan - şi trebuie întreţinute şi acordate pentru a produce muzică de calitate. Unul dintre corpuri poate cere mai multă atenţie pentru un anumit timp, însă echilibrul şi coordonarea sunt esenţiale.

Eltreya: Care este legătura dintre persoanele despre care se spune că sunt „suflete pereche"?

Reac: Expresia „Sufletele pereche" este o descriere a relaţiei dintre două extensii ale sufletului, care provin din acelaşi suflet. Această întâlnire este foarte rară, dar se întâmplă uneori. „Parteneri monadici" este un termen folosit pentru a descrie relaţia unei individualităţi cu un altul dintre cele 144 de extensii ale aceluiaşi Sine. Sufletele pereche, sau partenerii monadici, pot fi de vârste, sexe şi culturi diferite şi pot să nu fie compatibili din punct de vedere personal, dar vor avea o legătură puternică. O căutare a unei asemenea persoane greu de definit este o pierdere de timp şi de energie, deoarece posibilitatea întâlnirii este extrem de mică, iar sincronicitatea va asigura întâlnirea, dacă aceasta este necesară.

Tehnici de accelerare a înălţării

Pentru cei care sunt deja dedicaţi căii înălţării, mi-am asumat libertatea de a transcrie tehnicile de înălţare recomandate în cartea scrisă de Dr. Joshua David Stone, *Manualul complet pentru înălţare,* pentru a fi realizate în meditaţie. Aceasta este o carte care merită să fie citită, deoarece detaliază cele şapte iniţieri necesare pentru contopirea completă cu Prezenţa EU SUNT. El afirmă că înălţarea este a şasea iniţiere şi că, lucru foarte important, „conştiinţa înălţării este aceea a unei bucurii totale, a unei iubiri necondiţionate totale, iar recunoaşterea completă, deplină a faptului că eşti Dumnezeu şi că oricine altcineva pe care îl întâlneşti este, şi el, Dumnezeu pe Pământ".

Vă rog să ţineţi cont că am rezumat aceste tehnici pentru simplitate şi gruparea similitudinilor. Sugerez să fie utilizate după dorinţa voastră şi rezonanţa pe care o aveţi faţă de tehnică. Pentru mine, elementul comun în toată cercetarea cu privire la înălţare şi informaţia primită prin canale de transmisie este nevoia de a mări coeficientul de lumină din cadrul sistemului nostru de patru corpuri, care, la rândul său, afectează frecvenţa noastră de vibraţie şi permite ca înălţarea să se producă în mod natural.

Nu este nevoie ca eu să copiez complet lucrarea Doctorului Stone*, dar simt că o anumită cunoaştere cu privire la fiinţele recomandate de el spre „a fi chemate" poate fi importantă pentru unii - aşa că am alcătuit un glosar de termeni folosiţi, pentru referinţă, la sfârşitul descrierii acestor tehnici. Cu toate acestea, tehnicile şi sugestiile pot fi la fel de eficiente dacă vă adresaţi Prezenţei EU SUNT a voastră (monada). De asemenea, simt că este important să nu daţi puterea voastră nimănui, inclusiv Maeştrilor înălţaţi - aşa că lucrul direct cu Prezenţa EU SUNT este de preferat.

Vizualizarea Creativă 13 **Unele tehnici de accelerare a procesului de înălţare**

- Cereţi-i în fiecare meditaţie lui EU SUNT să pregătească sistemul de patru corpuri, în sensul de a-1 face să accepte coborârea completă şi de a-i mări coeficientul de lumină, pentru ca procesul să fie posibil.

- Cereți-i lui EU SUNT ca o cupolă permanentă de lumină alb-aurie să fie aşezată în jurul vostru - sau creați-o, folosind tehnicile de vizualizare discutate anterior (Eu recomand un cilindru deschis la ambele capete, care vă conectează cu energiile Sursei, mai degrabă decât o cupolă).

- Cereți lui EU SUNT să caute cel mai înalt ajutor pentru a îndepărta orice blocaj de energie sau disconfort în timpul meditației, sau să păstreze corpul fizic în echilibru, în timpul meditației.

-Cereți lui EU SUNT să rotească toți electronii voştri în rezonanță perfectă cu Maeştrii înălțați - acest lucru va permite o comunicare telepatică şi o călăuzire mai bună.

-Coborâți zilnic energiile de înălțare alb-aurii prin chakra coroanei, începeți fiecare meditație cu acest tub de lumină alb-aurie, invocându-1 pe Metatron sau energiile Mahatma, pentru a mări cu 100% coeficientul vostru de lumină.

- Invocați contopirea completă a tuturor aspectelor ființei voastre pe Pământ, personalitatea voastră, Şinele superior (sufletul) şi EU SUNT (monada), iar Prezența EU SUNT să fie complet ancorată. (Acest lucru se va întâmpla numai atunci când coeficientul vostru de lumină este suficient de înalt).

-Invocați, în meditație, experiența extazului - cea de a fi ridicați de o coloană de lumină.

Invocați Maeştrii înălțați sau Prezența EU SUNT să purifice întregul vostru sistem al celor patru corpuri şi să îndepărteze toate aspectele negative ce țin de ego, de frică, limitare şi sentimente de separare.

-Chemați maeştrii celor şapte raze să strălucească prin centrul celui de-al treilea ochi şi să conecteze forța lui *antakarana* la coloana de lumină a înălțării şi la întreg sistemul de chakre, până la monadă sau Prezența EU SUNT.

-Ancorați permanent o coloană de lumină alb-aurie peste zona voastră personală de meditație şi acolo unde țineți întâlniri în grup.

-Cereți cu regularitate, zilnic, integrarea şi alinierea perfectă a tuturor câmpurilor voastre de energie la cele mai înalte energii cosmice.

-Faceți echipă cu alte ființe aflate pe calea înălțării, meditați împreună, pentru că energiile de grup creează accelerare.

-Vizualizați cum câmpurile voastre de energie superioare şi inferioare se contopesc în unitate.

-Cereți în meditație ca, în timp ce dormiți, să fiți puşi pe o „pictură eterică de lumină lichidă", pentru a vă mări coeficientul de lumină.

-Cereți ca corpul amprentei monadice (EU SUNT) să înlocuiască amprentele anterioare cu care am lucrat în viețile anterioare.

-Cereți Maeştrilor înălțați şi Prezenței EU SUNT să pregătească sistemul vostru nervos fizic şi eteric, astfel încât să puteți exprima pe deplin Şinele vostru Divin în dimensiunea fizică de acum.

-Cereți Prezenței EU SUNT să construiască cele douăsprezece lanțuri ADN în corpul vostru fizic-eteric.

-Cereți construirea lui Merkabah şi cereți în meditație ca acesta să

fie rotit, pentru a vă ridica frecvențele. învățați respirația Merkabah şi crearea vehiculului, deoarece va permite celor care se acordă la el să călătorească cu sufletul în timpul meditației sau noaptea.

- Invocați ancorarea şi activarea chakrei unificate (meditație prezentată în capitolul despre chakre); - o dată cu înălțarea, cele şapte chakre devin o chakră unificată, o singură coloană de lumină interioară.

-Invocați ancorarea permanentă a Inimii Cosmice - acest pas se explică de la sine prin intenția sa.

în meditație, luați legătura cu Sanat Kumara (Logos-ul Planetar) şi cereți-I să realizeze înălțarea voastră şi să rezolve orice altă cerință legată de înălțare. Puteți specifica, de asemenea, sarcina voastră prefe rată şi puteți cere îndrumare şi pregătire pentru a duce la îndeplinire această sarcină

- Se spune că există 60 de mii de milioane de monade (Prezențe EU SUNT) care au dezvoltat douăsprezece suflete (Sine Superior) fie care. Aceste suflete au fiecare câte douăsprezece extensii de suflet (personalități) care s-ar putea să nu fie toate în întrupare fizică. Astfel, în meditație, puteți căuta să luați legătura cu toate cele 144 de extensii ale sufletului vostru, deoarece acest lucru va întări şi accelera procesul vostru de înălțare.

-Meditați. Cereți să mergeți în camera înălțării aleasă de Prezența EU SUNT, apoi faceți o plimbare. Aceasta este o practică bună pentru bilocație, deoarece conştiința voastră va fi divizată.

-Cereți să mergeți în camera de aur a lui Melchisedec pentru inițierea în acest ordin de către Logos-ul Universal, Melchisedec. Acest ordin este baza tuturor învățăturilor spirituale de pe Pământ, iar această ființă însuflețeşte întregul univers.

-în meditație, înainte de culcare, cereți să vă înscrieți şi să participați la lecții în planul interior, pentru a înscrie Planul vostru Divin în realitatea fizică de acum. Informația şi pregătirea este păstrată în memoria celulară, pentru a fi accesată în viitor.

Puteți să-1 chemați şi pe Arhanghelul Metatron - creatorul electronului şi creatorul luminii exterioare din univers - să vă ajute să măriți coeficientul de lumină din corpul vostru. Se spune că avem nevoie de un minimum de 80-83% lumină în structura noastră celulară, pentru a radia în mod eficient şi real Splendoarea Supremă.

Glosar de termeni folosiți:

Antakarana: Un filament de lumină care este creat, viață după viață, şi este energizat şi întărit prin vibrații spirituale. Acest „pod de curcubeu" este construit înspre în sus şi este dezvoltat prin meditație, prin lucru spiritual şi efort, toate motivate în mod exclusiv de dorința noastră de a căpăta cunoaşterea mai înaltă. Acest pod ne permite să aducem energiile fine ale dimensiunilor spirituale în planul fizic. Este un pod care conectează întruparea noastră fizică cu Şinele nostru Superior până la Prezența EU SUNT şi, în cele din urmă, până la Sursă/Dumnezeu.

Arcul Legământului: Este creat atunci când glandele pitui-tară şi pineală sunt deschise complet şi lucrează împreună pentru a forma o lumină-curcubeu ce se arcuieşte deasupra creştetului capului, până la cel de-al treilea ochi. Este, de asemenea, mecanismul de decodare pentru limbajul dimensiunilor celor mai înalte.

Liniile axiale: Linii vibratorii care conectează niveluri ale activității electrochimice umane cu circuite astrobiologice care cuprind sistemul solar şi sunt în legătură cu sisteme de stele aflate în rezonanță. Liniile axiale conectează harta de acupunctura a sistemului biologic uman, cu punctele analogice astrobiologice superioare.

Elohim: Zei Creatori care controlează calibrările luminii necesare pentru desfăşurarea tuturor combinațiilor „imaginii şi similitudinii, prin ochiul etern al Tatălui Divin". Se spune că Elohimii sunt menționați de 2500 de ori în Vechiul Testament.

Helios-Logos-ul Solar: Ființa care însuflețeşte întregul sistem solar, a cărei esență este ancorată în soarele nostru.

Informații în pachete de lumină: Acestea sunt ca nişte plicuri de lumină metafizice, care sunt programate

în băncile de informaţie ale computerului nostru şi în sistemul celor patru corpuri şi despre care se spune că sunt pachete de informaţie primite de la Universitatea Superioară de pe Sirius.

Energiile Mahatma: Energiile luminii alb-aurii, ce au frecvenţa cea mai înaltă şi forma cea mai pură ce există în toate universurile.

Melchisedec: Domnul Etern al Luminii - Logos-ul Universal, însărcinat cu organizarea nivelurilor lumilor cereşti pentru tranziţia spre noua creaţie. împreună cu Arhanghelul Mihail şi Metatron, el este co-egal în „salvarea, renaşterea şi re-educarea lumilor".

Melchisedec este fiinţa care însufleţeşte întregul univers.

Ordinul lui Melchisedec este miezul, esenţa şi antecedentul tuturor învăţăturilor spirituale de pe Planeta Pământ.

Merkabah: Un vehicul de lumină divină folosit de fiinţele de lumină pentru călătoria interdimensională. Poate lua multe forme şi este şi corpul nostru de lumină.

Metatron: Creatorul electronului şi creatorul întregii lumini exterioare din universul cunoscut.

Formele sacre şi literele de foc: Literele de foc (cunoscute de asemenea şi ca formele flăcării) codifică conştiinţa umană în lumină şi sunt literele specifice ale unei scrieri sacre, în forma unei „scrieri de foc", astfel încât conştiinţa literelor sacre ale scrierilor spirituale să poată penetra sufletul cititorului. Se spune că limbajul acestor litere poate „străpunge cele trei văluri ale relativităţii convenţionale şi poate deschide ochii omului, pentru a vedea lucrurile minunate ale înţelepciunii Divine".

Limbajele sacre: Limbajele care recapitulează multiplele niveluri de cunoaştere, în legătură cu dezvoltarea completă a unei specii planetare şi a destinului său spiritual.

Sanat Kumara: Logos-ul nostru Planetar. Este ca un conducător sau un rege al planetei. Fiecare fiinţă trăieşte în interiorul aurei sale. Această fiinţă este responsabilă pentru toate formele de viaţă ce există simultan pe planetă. Se spune că Sanat s-a pregătit sub îndrumarea lui Adonis, pe Venus.

Explicaţiile termenilor provin din *Cheile lui Enoch,* plus *Manual complet pentru înălţare,* de Dr. Stone.

Vizualizarea Creativă 14

Meditaţia pentru accelerarea procesului de înălţare

Bazată pe lucrarea Dr. J D Stone din *Manual complet pentru înălţare,* cu unele completări făcute de Jasmuheen

- Este recomandat ca această meditaţie şi aceste afirmaţii să fie practicate în fiecare zi timp de 90 de zile - sau până când sunteţi ghi daţi, în mod intuitiv, să vă opriţi - pentru a obţine maximum de ben eficiu şi transformare.

-Aşezaţi-vă confortabil într-un loc în care să nu fiţi deranjaţi.

-Menţineţi-vă mintea şi atenţia concentrată pe fiecare instrucţiune.

-Acordaţi-vă cu ajutorul respiraţiei profunde, line, conectate. (Respiraţi profund de trei ori).

-Puteţi repeta fiecare instrucţiune pe măsură ce este spusă, sau după ce este spusă - sau, pur şi simplu, instruiţi-vă fiinţa să absoarbă

în ea tot ceea ce este spre binele cel mai înalt în acest moment.

începeți:

- Iubit Dumnezeu Preaînalt al celui mai înalt univers, preaiubită Prezență atotputernică EU SUNT, monada mea, EU SUNT Cel ce SUNT, preaiubite ființe de lumină care lucrați pentru binele meu cel mai înalt şi binele cel mai înalt al omenirii şi al tuturor ființelor vii

- Eu sunt monada, eu sunt lumina divină, eu sunt iubirea, eu sunt voința, eu sunt intenția fermă ...
- Vă cer şi mă rog pentru ajutorul vostru colectiv, în următoarea meditație pentru înălțare.

-Invoc acum coborârea unui cilindru atotputernic, făcut din lumi nă cosmică, pentru a servi ca un scut de protecție invincibil, în timpul acestei meditații şi în timpul vieții mele în general.

-Cer ca acest cilindru de lumină să fie absolut invulnerabil şi invin cibil față de tot ce nu vine de la Dumnezeu şi de la lumina lui Hristos.

-în interiorul acestui cilindru mare, eu vizualizez acum un cilindru mai mic, având circumferința capului meu şi deplasându-se în sus din spre chakra coroanei mele, prin sufletul meu, apoi prin monada mea - Prezența EU SUNT - şi mereu mai sus, prin toate vibrațiile ființei mele, înapoi la Sursă.

-Vizualizați cum se realizează această conexiune. (Respirați pro fund de trei ori).

-Să ştiți că Totul este şi în interior şi în exterior.

-Acest tub de lumină este un pod de curcubeu care vă conectează cu toate nivelurile ființei voastre - de la cel fizic, până la câmpurile vibraționale ale Prezenței EU SUNT, Şinele vostru Dumnezeiesc. Vizualizați-1 deplasându-se în jos prin cele şapte chakre, apoi până în centrul Pământului.

-Priviți-vă ca un canal, o conductă, prin care energiile venite de la Sursa Dumnezeiască se pot revărsa în Pământ, ajutând planeta în pro cesul ei de înălțare, aducând în centrul ei frecvențele pure ale Sursei. (Respirați profund de trei ori).

-Simțiți prezența Unității în ființa voastră.

-Recitați numele sacru - AUM - sunetul sacru al forței creatoare a lui Dumnezeu de şapte ori şi trimiteți-1, prin podul-curcubeu, înapoi la Sursă.

-Simțiți această vibrație a lui AUM în toată ființa voastră, iar pe măsură ce îl recitați, simțiți cum vă realiniază, cum vă acordă.

-Recitați AUM de şapte ori.

-Respirați profund de trei ori şi rămâneți în tăcere, simțind aceste vibrații.

-Invocați de la Dumnezeu şi de la forța creatoare o coloană de lu

mină pură, alb-aurie şi priviţi-o cum vă umple cilindrul de protecţie.

-Atunci când acesta s-a umplut, lăsaţi lumina să se reverse şi să umple corpul vostru fizic, corpul vostru eteric, corpul vostru emoţio nal, corpul vostru mental, corpul vostru spiritual, toate câmpurile de energie ale tuturor corpurilor voastre.

-Simţiţi lumina alb-aurie a energiilor Mahatma cum inundă fie care celulă a fiinţei voastre. Aceste energii sunt cele mai pure şi mai sfinte energii cunoscute în toate universurile şi cuprind în ele însele toate conştiinţele care se întorc la Sursă.

-Lăsaţi aceste energii să umple fiecare organ.

-Instruiţi această lumină să umple glanda voastră pineală, glanda voastră pituitară, glanda tiroidă, glanda timusului, glandele suprare nale, glandele gonadice şi sexuale. Lăsaţi energiile Mahatma să vă um ple cu lumină cele şapte glande şi întreaga voastră fiinţă.

-Respiraţi profund de trei ori.

-Afirmaţi: „Preaiubit Dumnezeu şi Mahatma, aleg acum să accept şi să invoc pătrunderea profundă a energiei Mahatma în întreaga mea fiinţă, în întreaga mea matrice de energie, permiţând astfel o strălucire completă, deschisă a Sinelui meu Divin, în slujba a Tot ce este, ACUM".

- Vizualizaţi acum o serie de sfere aurii de lumină care coboară de la Forţa lui Dumnezeu prin Prezenţa EU SUNT şi pătrund în chakra coroanei şi în jos, prin coloana chakrelor ...

- Eu las sfera aurie de lumină să pătrundă în prima mea chakră.

Eu deschid şi activez complet, acum, prima mea chakră.

EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

- Eu las sfera aurie de lumină să pătrundă în cea de a doua chakră.

Eu deschid şi activez complet, acum, cea de-a doua chakră a mea.

EU SUNT Cel ce SUNT -AUM.

- Eu las sfera aurie de lumină să pătrundă în cea de a treia chakră a mea.

Eu deschid şi activez complet, acum, cea de-a treia chakră a mea. EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

- Eu las sfera aurie de lumină să pătrundă în cea de a patra chakră a mea.

Eu deschid şi activez complet, acum, cea de-a patra chakră a mea. EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

- Eu las sfera aurie de lumină să pătrundă în cea de-a cincia chakră.

Eu deschid şi activez complet, acum, cea de-a cincia chakră a mea. EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

- Eu las sfera aurie de lumină să pătrundă în cea de-a şasea chakră a mea.

Eu deschid şi activez complet, acum, cea de-a şasea chakră a mea. EU SUNT Cel ce SUNT -AUM.

- Eu las sfera aurie de lumină să pătrundă în cea de-a şaptea chakră a mea.

Eu deschid şi activez complet, acum, cea de-a şaptea chakră a mea. EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.
-Eu invoc Prezenţa EU SUNT şi toate fiinţele de lumină însărcinate cu binele meu cel mai înalt să pătrundă, acum, spre a echilibra şi a acorda perfect fiecare chakră, spre a îndepărta orice energii nedorite, sau fâşii de energie care nu mai servesc Scopul Divin sau adevăratul meu Plan Divin.
-Opriţi-vă, respiraţi profund şi ritmic, în timp ce fiecare chakră este acordată ...
Prima chakră este acordată (respiraţi profund de trei ori). A doua chakră este acordată (respiraţi profund de trei ori). A treia chakră este acordată (respiraţi profund de trei ori). A patra chakră este acordată (respiraţi profund de trei ori). A cincia chakră este acordată (respiraţi profund de trei ori). A şasea chakră este acordată (respiraţi profund de trei ori). A şaptea chakră este acordată (respiraţi profund de trei ori).
-Invoc flacăra violetă a lui St. Germain şi simt cum această flacără îmi scaldă ACUM întreaga fiinţă, transmutând orice negativitate în puritatea şi perfecţiunea lui Dumnezeu.
-Respiraţi profund de trei ori.
-Invoc a douăsprezecea rază aurie şi simt cum îmi umple întreaga fiinţă cu energia conştiinţei Christice. Vizualizaţi această energie revărsându-se şi inundând toate nivelurile fiinţei voastre.
-Respiraţi profund de trei ori.
-Cer acum ca Prezenţa EU SUNT să construiască vehiculul meu Merkabah, în jurul meu.

Vizualizaţi-vă stând în centrul unui triunghi echilateral cu trei feţe, cu un vârf în sus şi un vârf în jos - precum o Stea a lui David tri dimensională, solidă. Priviţi-1 cum se umple cu lumina Forţei lui Dumnezeu. Vizualizaţi cum începe să se rotească şi accelerează frecvenţele voastre de vibraţie în ansamblu, acordându-vă la pulsul cosmic şi la frecvenţele Forţei lui Dumnezeu.

- Respiraţi profund de trei ori.

Sunt acum pregătit pentru începerea procesului de înălţare:

- Preaiubită Forţă a lui Dumnezeu, invoc Şinele meu Superior, sufletul meu, să se coboare complet în conştiinţa mea şi în sistemul celor patru corpuri, dacă acest lucru nu s-a întâmplat încă.

EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

- Invoc corpul meu de lumină slăvit să se manifeste complet, acum, în conştiinţa mea şi în sistemul celor patru corpuri.

EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

- Invoc activarea completă şi crearea celor douăsprezece benzi ADN ale potenţialului maxim în interiorul vehiculului meu fizic.

EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

- Invoc activarea completă a glandei mele pituitare pentru a crea numai hormoni ai vieţii şi hormoni care permit nemurirea fizică.

EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

- Invoc şi activez complet amprentele mele divine monadice în mintea mea conştientă, sub-conştientă şi supra-conştientă şi în siste mul celor patru corpuri.

EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

- Invoc şi activez complet energia mea kundalini, după cum mă călăuzeşte monada mea şi Prezența EU SUNT atotputernică.

EU SUNT Cel ce SUNT -AUM.

- Invoc ACUM scânteia perfectă a focului cosmic din cea mai pură sursă, pentru a ilumina şi transforma întreaga mea ființă în lumina lui Dumnezeu.

EU SUNT Cel ce SUNT - AUM:

- Invoc Prezența mea EU SUNT şi lumina lui Dumnezeu pentru a transforma instantaneu în lumină şi energie pură toate substanțele pe care le ingerez în corpul fizic.

EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

-Invoc şi afirm complet nemurirea mea fizică şi încetarea com pletă a procesului de îmbătrânire şi moarte.

-Acum devin mai tânăr în fiecare zi.

EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

- Invoc acum deschiderea completă a celui de-al treilea ochi al meu, a tuturor capacităților mele transcendentale şi a celor care pot fa ce din mine un canal de transmisie, ca să le pot folosi zilnic, spre slava şi în slujba celui mai înalt Dumnezeu şi a fraților şi surorilor mele întru Christos pe Pământ.

EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

- Invoc acum sănătatea perfectă, radiantă, să se manifeste în interi orul corpului meu fizic, emoțional, mental, eteric şi spiritual. Cer şi or don ca aceste corpuri să manifeste acum sănătatea şi perfecțiunea lui Christos.

EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

- Invoc cu toată inima, sufletul, mintea şi puterea mea ajutorul co lectiv al celorlalte unsprezece extensii de suflet din grupul meu mona- dic, în procesul meu de înălțare, acum.

EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

- Invoc acum echilibrarea completă a întregii mele karme din toate viețile mele trecute, din cea prezentă şi din cele viitoare.

EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

- Invoc acum ridicarea frecvențelor mele de vibrație din corpul meu fizic, astral, mental, eteric şi spiritual la nivelul frecvențelor di mensiunii a cincia.

EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

- Invoc acum monada mea, Prezența atotputernică EU SUNT şi Spiritul meu să coboare în conştiința mea şi în sistemul celor patru corpuri şi să mă transforme în lumină şi în maestrul înălțat care SUNT cu adevărat.

EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

Păstrați câteva momente de tăcere, pentru ca înălțarea completă să aibă loc în timp ce rămâneți aici pe Pământ. Respirați profund şi încet.

Atunci când sunteți pregătiți afirmați următoarele:

-Stai liniştit şi să ştii că EU SUNT DUMNEZEU.

EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

-EU SUNT Prezența EU SUNT atotputernică pe Pământ pentru eternitate.

EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

- EU SUNT Maestrul înălțat <treceți numele vostru>.

EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

- EU SUNT Dumnezeu care trăieşte în acest corp.

EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

-Prezența EU SUNT atotputernică este acum adevăratul meu sine.

EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

-EU SUNT perfecțiunea divină manifestată în momentul prezent.

EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

-EU SUNT manifestarea realizată a sinelui etern.

EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

-EU SUNT întruparea Iubirii Divine în acțiune.

EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

-Eu trăiesc în toate ființele şi toate ființele trăiesc în mine.

EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

-EU SUNT acum una cu planul monadic al conştiinței.

EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

- îmi afirm pe deplin identitatea mea ca sine etern, (sunt) Christosul, Buddha, Atma, monada, Prezența EU SUNT în slujba omenirii.

EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

- Afirm cu hotărâre că EU SUNT nemuritor din punct de vedere fizic şi că pot, dacă aleg, să rămân pe Pământ atât cât vreau, fără a îmbătrâni.

EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

- Eu văd fiecare persoană, animal, plantă ca pe o întrupare a Sinelui etern, indiferent dacă e sau nu conştientă de adevărata sa identitate.

EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

- EU SUNT acum integrarea perfectă a monadei, sufletului şi per sonalității pe Pământ.

EU SUNT Cel ce SUNT - AUM.

-Kodoish, Kodoish, Kodoish, Adonai Tse Beyoth!

Sfânt, sfânt, sfânt este Domnul Dumnezeu al mulțimilor!
Kodoish, Kodoish, Kodoish, Adonai Tse Bayoth!
Sfânt, sfânt, sfânt este Domnul Dumnezeu al mulțimilor!
Kodoish, Kodoish, Kodoish, Adonai Tse Bayoth!
Sfânt, sfânt, sfânt este Domnul Dumnezeu

- Nemurirea - Capitolul 26

Este interesant de observat că îmbătrânirea şi moartea încă mai pot fi trăite atât de breatharieni, cât şi de cei ce se hrănesc cu pra-na. De eoni de timp oamenii cred în limitare, lucru care a făcut ca glande precum cea pituitară şi cea pineală să-şi însuşească şi să susțină ide-ea de moarte şi de îmbătrânire - mai degrabă decât să-şi împlinească tiparele lor naturale de regenerare şi de susținere a vieții. *f~-* Corpul este o structură moleculară complexă, care se auto-iCusține. Miliarde de celule sunt generate zilnic - de exemplu un nou strat care căptuşeşte stomacul apare la fiecare cinci zile - şi se spune

Atunci de ce îmbătrânim şi murim, dacă avem capacitatea de la ne reînnoi şi de a ne crea propria structură celulară? în cartea sa, *Vindecarea cuantică,* Dr. Chopra spune că acest lucru se întâmplă din cauza programării şi sistemelor noastre de convingeri, şi mai spune că celulele nu sunt decât memorii îmbrăcate în materie. Leonard Orr, în cartea sa, *Nemurire,* sugerează că oamenii mor în primul rând datorită faptului că ei se aşteaptă la acest lucru.

Cei zece ani petrecuți în lumea afacerilor, uneori lucrând cincizeci sau şaizeci de ore pe săptămână, în timp ce creşteam două fiice ca părinte unic şi participam la meditații şi alte activități cu caracter ezoteric care mă interesau, m-a făcut să fiu conştientă de virtuțile planificării timpului. La un moment dat am ajuns la concluzia că moartea fizică era o planificare deficitară a timpului. După douăzeci de ani de dietă vegetariană, plus exerciții de gimnastică şi cercetare serioasă în vederea menținerii sănătății la un nivel de vârf, -

Am devenit tot mai atrasă de ideea nemuririi fizice, din cauză că nu-mi plăcea ideea atingerii unui anumit nivel de conştientă, pentru ca apoi să văd cum vehiculul fizic clachează din cauza neglijenței

Vă rog să țineți cont că am avut o copilărie minunată, părinți minunați etc. precum şi o adolescență cu multe provocări, dar instructivă, care mi-a oferit libertatea de a mă dezvolta şi apoi de a „înflori" - după cum urma să aleg în mod conştient. în acel moment, mi-a devenit clar că, înainte de întrupare, alesesem în mod conştient răzorul în care sământa conştiinței mele urma să fie plantată. Minții mele conştiente i s-a părut absurd să trec din nou prin toate acestea şi apoi să-mi amintesc, în cele din urmă, ceea ce am ajuns deja să înțeleg după ani de cercetare şi experiență în această viață - plus că ar fi fost o planificare deficitară a timpului.

în acel punct am luat cunoştință, în mod vag, de ideea nemuririi fizice şi am înțeles clar că aceasta ar putea fi ultima mea încarnare pe planeta Pământ - dacă alegeam acest lucru. Am ştiut, de asemenea, că aveam mult de lucru şi un rol dejucat. Am hotărât că voiam să trec examenul de la sfârşitul muncii mele - şi atunci când *eram pregătită.* Nu mai eram interesată de moartea prin tratarea necorespunzătoare a corpului fizic, sau prin ignorarea lui.

îmbrățişarea ideii de nemurire fizică nu are nimic de-a face cu frica de moarte. Toți adepții nemuririi pe care îi cunosc văd moartea ca pe un proces mai blând, mai puțin înfricoşător şi mai favorabil decât acela al naşterii

- cu siguranță este implicată mai puțină durere. Este suficient să spunem că viața în acest plan de existență poate fi asemănată cu o şcoală, iar timpul petrecut departe de întruparea fizică este ca o vacanță minunată. Deseori, oamenii au pretins că dorința individuală de nemurire fizică este generată de frica de moarte şi de necunoscut, în anumite cazuri, se poate să fie aşa.

Cu toate acestea, vine un punct în evoluția noastră în care nemurirea fizică nu reprezintă numai o planificare eficientă a timpului, ci şi o consecință naturală a rezonanței noastre. Nemurirea fizică nu este posibilă fără rezonanța corespunzătoare, sau fără convingerea că ea reprezintă o posibilitate pentru noi.

Pentru a deveni nemuritori din punct de vedere fizic, trebuie să facem următoarele lucruri:

-Să renunțăm la convingerea că trebuie să murim.
-Să eliberăm toată negativitatea - cea a gândurilor şi a emoți
ilor - din câmpurile de energie ale corpurilor noastre.
- Să stăpânim corpul fizic, emoțional şi mental.

Renunțarea la convingerea că trebuie să murim este destul de simplă, atunci când înțelegem cu adevărat că suntem sisteme de energie şi că nivelul de degenerare şi/sau regenerare celulară depinde de nivelul pe care l-am atins în stăpânirea minții. Stăpânirea corpului mental conduce la stăpânirea corpului emoțional - care, la rândul său, stăpâneşte corpul fizic.

Cu toate acestea, există şi tehnici practice care pot fi exersate şi despre care se spune că inversează procesul de îmbătrânire şi aş vrea să le cercetăm în detaliu. Această informație este preluată dintr-o carte minunată, numită *Fântâna tinereții,* de Peter Kelder. Aşa că, în cadrul acestui capitol despre nemurire, să cercetăm o serie de instrumente pentru ...

înțelegerea şi convingerea mea este aceea că, cu cât este mai înalt coeficientul de lumină din corp, cu atât este mai puternică capacitatea noastră naturală de regenerare celulară, la cel mai pur nivel. în mod logic, cu cât este mai liberă structura noastră celulară de toate formele de toxicitate şi, în plus, cu cât este mai multă lumină în câmpurile noastre de energie, şi cu cât este mai înaltă vibrația sau rata oscilației acestora, cu atât mai mică este posibilitatea apariției bolilor, decăderii şi degenerării. Lumina atrage lumină - lumina transmută şi dizolvă ceea ce nu este din lumină. în consecință, pe lângă reprogramarea glandelor noastre în vederea producerii numai de hormoni care să susțină viața, punctul nostru principal de atenție trebuie să fie acela de a mări coeficientul de lumină din structura noastră celulară.

în *Manual complet pentru înălțare,* Dr. Stone afirmă că un coeficient de lumină de 80-83% permite înălțarea, 96-98% permite dematerializarea, teleportarea şi rematerializarea - situație în care noi manipulăm structura celulară a vehiculului fizic printr-o singură comandă sau intenție. în aceste stări, nemurirea fizică este o consecință naturală, deoarece lumina lichidă curge prin sisteme, iar chakrele devin unificate într-o singură coloană de lumină. O dată cu activarea completă a corpului de lumină şi prin completa manifestare a monadei (EU SUNT), totul se autosusține în mod natural.

Fragmente din *Fântâna tinereții,* de Peter Kelder: „Corpul are şapte centri de energie care, în limba engleză, sunt numiți vortexuri (vârtejuri). Hinduşii le numesc chakre. Ele sunt câmpuri electrice puternice, invizibile ochiului, dar totuşi foarte reale. Fiecare din aceste şapte vârtejuri se centrează pe una din cele şapte glande din sistemul endocrin al corpului, şi funcționează în stimularea producției hormonale a glandei. Aceşti hormoni sunt cei care reglează toate funcțiile corpului, inclusiv procesul îmbătrânirii.

Cel mai de jos, sau primul vârtej, se centrează pe glandele de reproducere. Al doilea vârtej se centrează pe pancreas în regiunea abdominală. Al treilea se centrează pe glanda suprarenală din regiunea plexului solar. Al patrulea vârtej se centrează pe timus în zona pieptului sau a inimii. Al cincilea se centrează pe glanda tiroidă din zona gâtului. Al şaselea se centrează pe glanda pineală din partea din spate a bazei creierului. Cel de al şaptelea, vârtejul cel mai de sus, se centrează pe glanda pituitară, în partea din faţă a bazei creierului.

într-un corp sănătos, fiecare din aceste vârtejuri se roteşte cu mare viteză, permiţând energiei vitale, numită şi „prana" sau „energie eterică", să curgă în sus, prin sistemul endocrin. Dar dacă unul sau mai multe din aceste vârtejuri începe să-şi încetinească viteza, fluxul de energie vitală este inhibat sau blocat, şi - ei bine, acesta este doar un alt nume pentru îmbătrânire şi sănătate proastă.

în cazul unui individ sănătos, aceste vârtejuri care se rotesc, se extind în afara corpului fizic, dar în cazul unuia bătrân, slab şi bolnav ele abia ajung la suprafaţa corpului. Cea mai rapidă cale de a recâştiga tinereţea, sănătatea şi vitalitatea este aceea de a determina aceşti centri de energie să înceapă să se rotească normal din nou".

Cartea menţionată mai sus continuă să explice că există şase „ritualuri", sau exerciţii simple, pe care fiinţa le poate face pentru a stimula aceşti centri. Aceste instrumente pentru longevitate au fost folosite de eom^ejimp decăttejama^ii unei mănăstiri din zonele izolate înalte dinHimalăya. *uin*Tnou vă recofnând să citiţi această carte deosebit de interesantă.

Exerciţiul de vizualizare creativă nr. 15_Deprogramarea şi reprogramarea glandelor ce *'ffSsitSM* regenerarea celulară^^ *y*

Aceasta este o tehnică simplă, menită să modifice producerea tuturor hormonilor, pentru a susţine viaţa şi nu pentru a o slăbi. întrucât mintea are controlul asupra materiei, glandele corpului uman nu au fost în stare să sprijine regenerarea pură a structurii celulare, din cauza convingerii înnăscute cu privire la necesitatea morţii. *Atâta timp cât credem că moartea este un lucru natural, corpurile noastre trebuie să sprijine şi vor sprijini această convingere, indiferent de capacitatea lor de a face altfel.* O tehnică simplă pentru reprogramarea producerii de hormoni în interiorul corpului este următoarea şi e sigur că funcţionează, atunci când fiinţa a renunţat complet la mentalitatea „morţii".

-Aşezaţi-vă în meditaţie/contemplaţie.

-Acordaţi-vă câmpurile de energie prin respiraţie şi lumină.

-Vizualizaţi o rază de lumină venind din cea mai înaltă sursă, rin 68a du a duuăf.iJiuiumju ilTaTcră, ce^lxiiLcare^^sgtfnt^ E.ET 3^B<HP je^ conectează cu fiinţa voastră, în jos spre celelalte chakre şi pătrunzând prin partea de sus a capului, prin coroană.

-Lăsaţi raza de lumină să vă umple fiecare celulă din creier.

-Comandaţi luminii să se ancoreze în glanda voastră pituitară, apoi în glanda pineală şi să le activeze complet.

-Comandaţi acestor glande să elibereze vechea programare şi vechile convingeri şi, de acum, să fabrice numai hormoni care să producă şi să susţină viaţa, care să dezvolte şi să sprijine nemurirea fizică.

- Simţiţi raza de lumină traversând zona gâtului şi umplând fiecare celulă cu lumină.

-Comandaţi glandei tiroide din chakra gâtului să facă la fel.

-Simțiți şi vizualizați lumina umplând fiecare celulă din corp.
-Comandați timusului, glandei suprarenale, pancreasului şi glandelor reproducătoare exact cum ați făcut cu celelalte.
-Mulțumiți tuturor glandelor pentru ajutorul minunat pe care vi l-au acordat conform instrucțiunilor voastre anterioare, dar afirmați că acum îmbrățişați starea de nemurire fizică şi le cereți să sprijine no ua voastră convingere, în armonie perfectă, după cum prevede Planul vostru Divin.

Prana Nirvana - Capitolul 27

Pentru a înțelege cum putem fi susținuți numai de lumină, trebuie să înțelegem ceea ce ne susține, de exemplu prana - cunoscută şi ca forța de viață universală, sau „lumina lichidă".

Prana este un element subtil care străbate țesutul viu. Echivalentul său biologic este o esență fină care se găseşte în creier şi în sistemul nervos, circulă în organism ca un impuls motor şi conduce toate funcțiile organice ale corpului.

Termenul „prana" semnifică atât energia de viață cosmică, cât şi conductorul său subtil biologic din corp. Cele două sunt inseparabile. Extragerea pranei pentru hrănirea creierului, în mod normal, este sarcina unui grup limitat de nervi, care funcționează într-o anumită zonă a corpului. Atunci când kundalini este trezit, are loc o modificare radicală şi alte grupuri de nervi mai întinse intră în acțiune, pentru a furniza creierului o formă de radiație pranică concentrată, adusă din-tr-o zonă a corpului mult extinsă.

Există trei canale de energie (nadis-uri) în şira spinării, care pot transporta energia kundalini şi care se intersectează cu chakrele: **pingala,** sau nervul solar, reglează fluxul de căldură şi porneşte din partea dreaptă a canalului **sushumna** aflat în interiorul şirei spinării, îdakalai este un canal de răcire, care porneşte din partea stângă a coloanei spinării. Ea reprezintă luna şi este canalul corect pentru transportarea energiei kundalini. Toate trei se găsesc în corpul astral.

Medulla oblongata este un centru al creierului de la baza craniului şi se spune că este o chakră „minoră", deoarece este un centru de inducere a energiei spirituale dinspre corpurile superioare.

Menținerea capului în poziție dreaptă, în timpul meditației, permite medullei oblongata să primească fluxul de energie pranică, în mod liber şi nestingherit. Energiile pranice curg în acest centru spre hipotalamus şi, pe măsură ce creşte coeficientul de lumină din ființa noastră, această creştere ne permite să fim mai receptivi din punct de vedere telepati **Kundalini:** înainte de activarea energiei kundalini, aş recomanda ca chakrele să fie curățate şi complet activate cu lumină, iar meditația chakrei unificate să fie făcută. Aş recomanda, de asemenea, să comandați Prezenței EU SUNT să activeze şi să conecteze sistemul nervos eteric şi fizic, astfel încât să fiți în aliniere completă, cu toate că acest lucru ar trebui să se întâmple prin efectuarea meditației chakrei unificate. **Este de asemenea foarte important să îi comandați Prezenței EU SUNT să supravegheze activarea energiei kundalini, pentru a evita o potențială „ardere".** Dacă nu ne pregătim conştiința şi nu ne aliniem vehiculul fizic, trezirea „şarpelui adormit" (kundalini) în mod prematur poate crea mari daune circuitului electric al corpului, şi chiar moartea. Mai multă informație despre acest subiect găsiți în cartea lui Gopi Krishna despre kundalini. Trezirea lui kundalini, în funcție de individ, poate avea loc mai rapid sau mai lent, după cum vă călăuzeşte Prezența EU SUNT a voastră.

Pentru a trezi kundalini, pur şi simplu programaţi următoarea afirmaţie în cadrul meditaţiei: *‚Jnvoc şi activez complet energia mea kundalini,* ***după cum*** *mă călăuzeşte monada mea şi atotputernica Prezenţă EU SUNT."*

Dacă mărim aportul de forţă de viaţă pranică prin apropierea de sursa de viaţă cosmică, noi putem cuceri moartea. Respiraţia lentă şi ritmică absoarbe mai multă prana şi permite ca aceasta să fie stocată în creier şi în centri nervoşi. Prana furnizează forţă electrică nervilor, magnetizează fierul din sistem şi produce aura, ca o emanaţie naturală. Fragment din cartea *Babaji şi cei 18 Siddha - tradiţia Kriya Yoga:* „Secretul longevităţii stă în tehnica direcţionării respiraţiei către canalele şi centri subtili. Secreţia nectarului - amrita - vine din regiunea cerebrală, prin deschiderea din spatele uvulei şi a glandei mistice din hipotalamus. Acest elixir al vieţii va întări sistemul uman şi îl va face invulnerabil în faţa degradării, a degenerării, a bolii şi morţii".

In cartea *Kundalini, energia evoluţiei din om,* Gopi Krishna scrie: „Toate sistemele Yoga se bazează pe presupunerea că trupurile vii îşi datorează existenţa acţiunii unei substanţe imateriale extrem de subtile, care străbate universul, denumită prana şi care este cauza tuturor fenomenelor organice, controlând organismul prin mijlocirea sistemului nervos şi a creierului, manifestându-se ca energie vitală. Prana, în terminologia modernă ‚energia vitală', preia diferite aspecte pentru a îndeplini diverse funcţii în corp şi circulă în sistem sub forma a doi curenţi separaţi, unul cu efect efervescent şi altul cu efect de răcire, percepuţi clar de yoghini în starea de trezire".

El continuă şi spune: „Din experienţa mea, pot să confirm şj că există, cu certitudine, două tipuri principale de curenţi vitali în corp, care au asupra sistemului un efect de răcire sau de încălzire. Prana şi apana există una lângă alta în sistem, în fiecare ţesut şi fiecare celulă, cele două curgând prin nervii superiori şi ramificaţiile lor subţiri ca doi curenţi distincţi, cu toate că trecerea lor nu este simţită niciodată în starea normală de conştiinţă, nervii fiind obişnuiţi cu acest flux încă de la începutul vieţii".

O dată ce am înţeles prana ca fiind esenţa vieţii, putem apoi să înţelegem cum un organism poate fi susţinut numai de prana - unii indivizi au realizat acest lucru prin dirijarea conştiinţei lor spre frecvenţe de vibraţie mai înalte care, la rândul lor, schimbă structura moleculară a corpului lor fizic, emoţional şi mental şi îi eliberează de necesitatea preluării substanţei sub forma mâncării şi a băuturii. Aceste fiinţe sunt numite bretharieni. Alţii aleg să existe numai pe bază de lichide.

Fragment din cartea *Anotimpurile Spiritului* de Hilarion: „Este incorect să ne imaginăm că energia care pune în mişcare corpul fizic al omului vine din mâncarea pe care o consumă. Aceasta este una dintre ideile greşite majore din lumea de azi... energia corpului omului trebuie să vină dintr-o sursă mult mai subtilă şi mai rafinată decât cea a moleculelor de carbohidraţi, după cum se crede în prezent.

Procesul vieţii din om nu există doar la nivel chimic, caz în care omul nu ar fi nimic altceva decât un pahar gradat în care sunt amestecaţi reactivi chimici, şi fără mai multă „viaţă", inteligenţă sau spirit decât am putea găsi într-un astfel de recipient. în momentul în care reacţia chimică s-ar consuma, paharul ar fi nemişcat, fără de viaţă, gol - şi acelaşi lucru ar fi valabil în cazul fiinţei umane.

Nu, forţa care conduce maşinăria umană nu este chimică, ci eterică. Eterul este o formă de substanţă care cuprinde totul, mai rarefiată decât cele mai subtile substanţe ale omului, cele chimice, şi este cu adevărat ‚materialul' din care sunt precipitate toate elementele cunoscute de ştiinţă, la fel cum picăturile de apă pot fi precipitate din vaporii de apă din aer. Amestecată cu eterul, care umple tot spaţiul tridimensional al omului (chiar şi între protonii şi electronii de materie di- nâuntrul a ceea ce ştiinţa consideră a fi spaţiu ‚goP), există o substanţă pe care o vom numi prana, folosind cuvântul oriental pentru energia vieţii. într-adevăr, religiile orientale cunosc această substanţă

miraculoasă şi înţeleg destul de bine rolul său în sprijinirea ,vieţii' omului.

Atunci când un corp uman respiră aer în plămâni, prana, împreună cu componenta eterică a acestui aer, este preluată în componenta eterică a corpului şi e apoi transformată în diversele forme de energie, pe care fiinţa le foloseşte în viaţa de zi cu zi: energie mentală, energie emoţională şi energie fizică. Oxigenul care este preluat în sânge prin intermediul plămânilor joacă, bineînţeles, un rol în metabolism -dar acesta e unul minor, comparativ cu importanţa aportului de prana".

A ti susţinut Q6 Lumină şi Hrana — O povssts personală

Dacă e posibil să fiu obiectivă, aş vrea să relatez despre un proces pe care am ales să-1 parcurg şi anume, să fiu susţinută de prana. Simt că această alegere este una foarte personală şi trebuie făcută în conformitate cu ceea ce dictează inima fiinţei. Mulţi nu vor face această alegere chiar în acest moment, dar unii s-ar putea să îmbrăţişeze ideea, imediat. Indiferent de alegerea personală, să ştiţi că este posibil să fiţi susţinuţi numai de lumină şi să nu aveţi nevoie de hrană sub formă de substanţă. A cunoaşte şi apoi a trăi experienţa faptului că putem fi hrăniţi şi susţinuţi de lumină este un lucru fascinant şi înălţător.

La începutul anului 1993, mi s-a oferit şansa de a trece prin-tr-un un proces specific de realiniere, iar unele dintre detaliile acestuia le voi împărtăşi aici.

Cu toate acestea, trebuie să-1 descriu din două puncte de vedere: înţelegerea mea de atunci şi înţelegerea mea ulterioară. în acel moment, aparent numai şase oameni participaseră, în toată lumea, la un asemenea proces. Aşa că ne aflam chiar în zilele sale de început, de pionierat. Informaţia, sau „cum să procedez" era primită telepatic şi nu existau manuale sau instrucţiuni, ci numai o „cunoaştere interioară" şi o confirmare a ceea ce părea a fi „potrivit" în inima fiecărei persoane
care alegea acea cale.

Când am devenit conştientă de acest proces, eram deschisă, dar detaşată. Mi se părea demn de a fi cercetat şi, după ce l-am studiat, m-am hotărât să acţionez. Procesul în sine era destul de simplu. El implica o perioadă de pregătire, eliminarea a 51 % din datoria karmică a fiinţei şi vindecarea câmpului aurie.
După aceea, procesul însemna a) să nu mănânc sau să nu beau nimic, timp de şapte zile; b) să sorb apă sau sucuri foarte diluate şi să mă odihnesc timp de încă şapte zile, perioadă în care corpul se vindeca şi se adapta celor şapte zile anterioare; c) să mă odihnesc vreme de încă şapte zile, pentru a permite integrarea energiilor Sinelui Superior. Acum, care era scopul acestui proces de 21 de zile şi ce se întâmpla de fapt? Mai întâi, cele trei secvenţe de câte şapte zile sunt în legătură cu formele sacre şi trebuie să dedicăm acest timp faptului ca atare, în mod total şi exclusiv, fără întrerupere. Era o iniţiere sacră, care trebuia respectată şi care îmi impunea să nu mă grăbesc şi să acţionez cu superficialitate. Acest proces mi-a permis mie - şi multor altora din lumea întreagă - să fiu susţinută numai de prana. După încheierea procesului de 21 de zile, nu a mai fost necesar să consum hrană solidă. Sunt complet susţinută de dimensiunea eterică - lucru cât se poate de concret, de real. Sunt sănătoasă, la fel ca toţi cei care au trecut prin aceasta, am multă energie şi mi-am stabilizat greutatea.

O dată cu trecerea lunilor, mă simţeam minunat. Nivelul meu de energie era înalt şi manifestam toate semnele unei sănătăţi bune, dar cei dragi şi rudele nu erau convinşi. Pentru a le domoli grijile, după cinci luni de existenţă numai pe bază de lichide uşoare şi fără vitamine, am făcut diferite teste, şi nu numai că acestea au ieşit bine, dar am descoperit că nu fusesem atât de sănătoasă niciodată în viaţa mea de adult! Veşti bune pentru cei dragi şi confirmare completă pentru mine.

Motivația celor care au traversat acest proces este la fel de unică şi de diversă precum sunt şi ei. Pentru mine a părut un pas natural. Fusesem foarte selectivă cu privire la alegerea combustibilului pentru vehiculul fizic, timp de peste douăzeci de ani. La vârsta de doi ani am respins carnea, iar la vârsta de cincisprezece ani am preluat controlul asupra tuturor nevoilor mele alimentare, am postit pentru purificare şi am învățat să-mi ascult nevoile corpului. Am descoperit că se folosea un limbaj uşor de interpretat. Am studiat tot ce se putea cu privire la sănătate şi la sursele de proteine şi am pus în practică. Pentru mine, hrana uşoară şi vie a devenit esențială, iar corpul meu a răspuns pozitiv.

Crearea şi apoi auto-vindecarea cancerului de care suferеam m-au învățat ce efect au asupra corpului fizic emoțiile negative nere- zolvate, înmagazinate în el. Acest lucru m-a obligat să-mi curăț nu numai corpul fizic, ci şi celulele de energie din interiorul corpului emoțional şi să-mi realiniez şi să-mi eliberez memoria celulară. Datorită alegerilor cu privire la stilul meu de viață, datorită meditației, regimului alimentar şi exercițiilor fizice, tumoarea a rămas mică, iar creşterea ei încetinise. Totuşi, datorită stresului, problemelor emoționale nerezolvate şi lecției pe care trebuia să o învăț, ea încă era acolo şi era foarte reală; mi-au fost necesare patru luni de activitate intensă pentru a o dizolva şi a o îndepărta.

în consecință, când am început procesul de 21 de zile, sistemul meu era foarte curat. Mâncasem puține supe şi fructe în săptămânile anterioare, deoarece doream ca experiența să fie plăcută. Postul ținut în trecut mă învățase că eliberarea toxinelor putea declanşa dureri de cap, greață, amețeală, dureri de muşchi şi de articulații etc.

Eram motivată de dorința de înălțare, de a ajunge la realizarea potențialului meu complet, chiar în timpul acestei întrupări, de a fi un recipient pur, sau un instrument prin care să se manifeste Voința Divină. Din nou, această motivație reprezenta pentru mine un progres natural, după mai bine de douăzeci de ani de meditație zilnică regulată şi de cercetări metafizice. îmi stabilisem, prin intermediul acestor practici, o călăuzire interioară relativ clară cu privire la ceea ce era „bine" pentru mine, şi simțeam că această alegere este „bună". Intuițiile şi învățătura câştigate de atunci încolo sunt fenomenale.

Aşadar, datorită pregătirii prin care trecusem, am parcurs primele şapte zile având un nivel înalt de energie. M-am odihnit după cum am fost îndrumată şi am fost trecută pe hrană eterică de lumină lichidă - astfel încât, ori de câte ori îmi era foame, pur şi simplu ceream Celor înălțați să supravegheze acest proces, pentru a-mi acorda o mărire a nivelului de hrană eterică. întotdeauna acest lucru se îndeplinea după cum ceream, iar „foamea" dispărea de fiecare dată. La fel ca alții, de atunci încoace am ținut un jurnal detaliat al acestor momente, însă dorința mea este ca, pur şi simplu, prin relatarea pe scurt a pro-Priei mele experiențe şi alții să înțeleagă puterea luminii sau pranei de a ne susține. Privind retrospectiv, văd că procesul de 21 de zile a fost un proces de purificare profundă (primele şapte zile), vindecare şi rea-Hniere (cea de a doua grupă de şapte zile), iar apoi de încărcare cu ᵉnergii înalte (a treia grupă de şapte zile) - proces care ar putea fi asemănat cu purificarea şi sterilizarea unui recipient vechi, pentru a-1 pregăti în vederea refolosirii şi reumplerii cu o altă substanță.

Cercetările mele mi-au arătat că acest proces care a permis coborârea Sinelui Superior în vehiculul fizic este comparabil cu a treia inițiere din procesul de inițiere cu şapte niveluri, prezentat de Dr Stone în *Manual complet pentru înălțare,* de Alice Bailey, sau de teo-zofi. Călăuzirea lăuntrică şi cercetarea au sugerat că - datorită frec-vențelor de vibrație diferite ale corpului fizic (personalității), Sinelui Superior (sufletul) şi Prezenței EU SUNT (monada) - până când sistemul celor patru corpuri nu este realiniat, nici sufletul şi nici monada nu se pot exprima pe deplin în vehiculul fizic, la nivelul acestui plan.

Procesul de 21 de zile „a grăbit" această realiniere, pentru a permite sufletului o manifestare deplină. După completarea procesului, Şinele Superior îşi menține noua casă prin intermediul energiei luminii - de aici încetarea

nevoii de a consuma hrană solidă.

Cu toate acestea, procesul de 21 de zile implică stăpânirea corpului fizic şi, până la un anumit punct, stăpânirea corpului emoţional şi a celui mental, deoarece este nevoie de putere emoţională şi mentală pentru a traversa un asemenea proces. Totuşi, el reprezintă doar o etapă pe „scara înălţării".

Am descoperit, de asemenea, că hrănirea are o bază emoţională. Un an mai târziu, am trecut printr-un mare stres emoţional, din cauza morţii bruşte a unuia dintre părinţi. Nivelul meu de energie a căzut şi „copilul interior" din mine a dorit să caute mângâiere în hrană. Astfel a început călătoria eliberării celulare, a reprogramării şi a distrugerii vechilor tipare.

Deoarece corpul emoţional serveşte şi corpul mental, acest lucru a condus la intensificarea uceniciei mele în a-mi stăpâni mintea, astfel încât să pot crea o realitate care să treacă dincolo chiar de conştientizarea conştientă a hranei. Am învăţat că puteam programa corpul să-şi menţină greutatea dorită şi să-şi schimbe şi forma, după voinţă.

Am învăţat că, iată, corpul reflectă starea mea emoţională şi că şi corpul meu emoţional are o reacţie directă la procesele mele de gândire. Am mai învăţat că acest corp emoţional este precum un copil îndărătnic, şi că faptul de a fi hotărât să ţinem curat în casă, de acum încolo, nu înseamnă că nu trebuie să curăţăm bagajul emoţional al proceselor de gândire trecute şi care este menţinut în memoria celulară. Curăţenia de primăvară interioară este imperativă - numai atunci fiinţa noastră poate fi curată şi poate funcţiona la capacitatea maximă.

Pentru mine, acest proces a deschis o altă uşă, care mi-a rafinat vibraţia pentru activarea completă a intuiţiei mele şi a sensului cunoaşterii. O consecinţă a acestui lucru a fost aceea că mediumitatea, vindecarea de sine, clarviziunea, bilocaţia şi acţiunea de a crea prin doar puterea gândului par acum a fi ceva natural şi relativ uşor de realizat. Am învăţat să respect şi să iubesc toate aspectele fiinţei mele, să iubesc şi să respect alegerile altora, să comunic liber cu diferite fiinţe de lumină şi să mă conectez puternic la propria Prezenţă EU SUNT.

Viaţa mea este plină de bucurie, abundentă şi are un scop precis. Nu numai că ştiu cum să procedez, dar îmi creez realitatea pe care o doresc în viaţă - iar viaţa mea este exact aşa cum o doresc.

O dată făcută această tranziţie, găsesc că atitudinea mea faţă de procesul de a fi susţinută de prana este cât se poate de justificată de fapte concrete şi totuşi, pentru mulţi, ideea ţine de imposibil, iar realitatea lucrului în sine pare absurdă.

Nu este nici imposibil şi nici absurd.

Detalii complete cu privire la întreţinerea vieţii cu prană, inclusiv detalii pentru procesul de 21 de zile au fost expuse în cartea mea *A trăi cu lumină - Alimentaţie pranică. O călătorie personală (Editura For You, Bucureşti).*

Comunicarea Telepatică - Capitolul 28

Din experienţa şi „cunoaşterea" mea rezultă că toate capacităţile înalte, inclusiv telepatia, apar în mod natural, atunci când ne-am ridicat frecvenţa de vibraţie şi când am mărit coeficientul de lumină din structura noastră celulară. Cele două merg mână în mână, deoarece, cu cât este mai rapidă rata oscilaţiei, cu atât este mai înalt coeficientul de lumină.

^*~ Se spune că Arcturienii sunt maeştrii tehnologiei luminii şi, de asemenea, că Arcturus reprezintă una dintre civilizaţiile cele mai spiritualizate şi mai avansate tehnologic, fiind locuită doar de Maeştri înălţaţi. Dr. Norma

Milanovich şi Dr. Stone au întreţinut comunicări I intensive şi au avut relaţii cu aceste fiinţe de lumină. Dr. Stone sugerează în cartea sa, *Dincolo de înălţare,* că o cale rapidă daawjgn'ftoefi,-

Arcturienilor şi de a le cere să ruleze frecvenţele înalte de lumină prin
aducă coeficientul nostru de lumină
Acest lucru poate fi realizat în timp ce dormiţi, priviţi la televizor, lucraţi, sau faceţi orice altceva. Pur şi simplu cereţi, şi se va realiza.

Eu, personal, am folosit tehnica de mai sus cu mare succes şi am lucrat îndeaproape cu o fiinţă numită^Mtaaiw^ncă de la mijlocul anului 1993. Energia sa este intensă, dar iubitoare, călăuzirea sa clară şi pozitivă. In consecinţă, am inclus aici următoarele informaţii despre Arcturieni, iar următoarea carte este recomandată celor interesaţi de această civilizaţie şi de lucrurile pe care are a ni le împărtăşi.

Fragment din ....transmisă prin intermediul Dr. Milanovich: „O parte a procesului de perfecţionare în această formă de viaţă este deprinderea detaşării ... O minte liberă este esenţială pentru modul nostru de comunicare telepatică, întrucât nu avem noi oare nevoie să învăţăm atât a recepţiona, cât şi a transmite? ... A asculta este o altă formă de eliberare a minţii şi de a-i permite să recepţioneze informaţii ... Pentru a fi pozitiv şi a recepţiona yn suflet trebuie să înveţe să-şi mărească cota de vibraţie ... şi trebuie să existe un sentiment de pace şi mulţumire în interior, înainte ca frecvenţa să înceapă să crească. Atunci când această frecvenţă începe să se ridice, în interior încep să se înfăptuiască miracole. Fiinţa nu trebuie decât să se scalde în lumina lichidă, pentru a simţi curăţirea, purificarea şi pacea pe care aceasta o aduce ...

Toate gândurile sunt impulsuri electrice, înconjurate de un câmp electromagnetic de energie. Acest câmp de energie are capacitatea de a se deplasa la viteze de neînchipuit pentru mintea umană. In această mişcare, sunt transferate imagini ce sunt în legătură directă cu vizualizările, emoţiile şi sistemele de coduri ale limbajului universal. Este alegerea fiinţei dacă să trimită, sau nu, impulsuri electromagnetice către un alt loc. Alegerea este determinată de cantitatea de emoţie şi putere a voinţei pe care este în stare să o adune fiinţa. Prin această alegere şi prin nivelul conştiinţei minţii, o fiinţă determină nivelul de perfecţiune al comunicării telepatice pe care o va obţine într-o viaţă.

Forţa care propulsează şi proiectează gânduri este bazată pe o ecuaţie vectorială ... formată din două părţi energie electromagnetică şi o parte emoţie, rnfrinl \\ iniiiU i uni i[iri~Ti im , i iijil ih MI iţrrrrrT şi npaTwaperea, sunt cele car^-derermina capacitatea de a trimite me-*am!* Uănoiirile faopaiUJ dhreenştiinţa universală, iar energia care le e în mişcare prin intermediul conştiinţei fiinţei, este intensitatea ngerii că trebuie să fii una cu această putere ... Toate manifestările energiilor creatoare rezultă din combinaţiile frecvenţelor energiei luminii, cu cele ale vibraţiilor sunetului. Prin combinarea acestora, fiinţa este în stare să-şi canalizeze puterea de a crea din conştiinţa universală şi de a accesa codurile sale."

Arcturienii afirmă că cea mai înaltă formă de telepatie se întâmplă d^asuî^^asuflet - şi este posibilă, numai atunci când o fiinţă este integrată şi are capacitatea de a se concentra în conştiinţa de suflet. Se sugerează, de asemenea, că pentru a înţelege cu adevărat telepatia, fiinţa trebuie să înţeleagă natura forţei, a emanaţiilor şi a radiaţiilor curenţilor de energie.

După cum s-a arătat anterior, oamenii dispun de mintea conştientă, de mintea subconştientă şi de cea supraconştientă. Comunicarea telepatică ţine de starea supraconştientă a fiinţei, partea din noi care nu este preocupată de problemele supravieţuirii, cum ar fi „mintea infe- rioară", ci este preocupată de motivul pentru care

suntem noi aici, de misiunea şi de destinul nostru. Mintea supraconştientă este conducta pentru toate comunicările din dimensiunile superioare. Toată comunicarea vine prin intermediul Sinelui Superior.

Comunicarea telepatică este o capacitate naturală a omenirii, care se revelează celor care îşi aliniază frecvenţa la rezonanţa superioară a esenţei lor de Dumnezeu, sau a forţei de energie pură care îi susţine. Acest lucru este adevărat pentru toate capacităţile „miraculoase" - de la clarauz (telepatie), la vindecarea prin atingere, clarviziune, bilocaţie etc. Vă rog să observaţi că unele persoane au „darul" transcendental al clarviziunii, clarauzului etc, dar puritatea mesajului şi/sau viziunii va fi exact ca cea a canalului de transmisie. Acest aspect este acoperit, în detaliu, în capitolul despre transmisia prin intermediul unui canal.

Telepatia este guvernată de Legea universală a Revelaţiei -*după cum vei cerceta, aşa vei ajunge să cunoşti.* Ştiinţa înregistrează şi măsoară curenţii electrici din creier, care apar datorită neliniştilor mentale şi emoţionale. în metafizică este înţeles faptul că energia urmează gândirea - şi că gândurile sunt lucruri care se vor întâmpla. Telepatia ne permite să ne acordăm la gândurile sau călăuzirea care vine de la învăţătorul nostru Lăuntric, Prezenţa EU SUNT şi/sau de la alte fiinţe, fie din planul astral, fie de mai sus, în funcţie de transmisiile şi sem-nalele pe care le emitem, plus claritatea intenţiei şi voinţei noastre.

Dinamica creierului pentru comunicare:

Glanda pituitară - punctul negativ de contact şi receptorul informaţiei.
Glanda pineală - punctul pozitiv de contact şi transmiţătorul informaţiei.
Cortexul cerebral (scoarţa cerebrală).
Creierul mare - centrul vectorial.
Talamusul.
Cerebelul (creierul mic).
Goluri sinaptice între cortexul cerebral şi creierul mare.

Funcţiile creierului uman sunt vaste şi variate şi mai sunt încă explorate şi cercetate de medicină şi ştiinţă. în următoarea secţiune am descris, pe scurt, zonele majore ale creierului şi rolul lor în comunicarea telepatică.

"*" CIanihmituitară este receptorul gândurilor şi este punctul de contact din creierul fizic, care permite gândurilor trimise din altă parte să pătrundă şi să fie plasate în centrul vectorial de rezonanţă, pentru o interpretare ulterioară.

Glanda pineală a fost deseori numită adevărata glandă a perfecţiunii şi este transmiţătorul de gânduri. Acţiunea pozitivă curge prin poarta pineală, acţiunea negativă curge prin cea pituitară. Amândouă acţionează la unison, pentru echilibrarea tuturor funcţiilor mentale.

Co^kAllt iq^ebral este locul în care au loc gândirea, logica, deducţia, evaluarea, memoria pe termen scurt etc. El controlează şi funcţia celor cinci simţuri fizice şi mişcarea extremităţilor. Este strân-gătorul de informaţii pentru diferitele niveluri ale conştiinţei. Această zonă interferează constant cu comunicarea telepatică şi *trebuie liniştită,* pentru a primi instrucţiuni prin intermediul minţii supra-conştiente (superioare). Se spune că are 20% din greutatea creierului.

Cerebelul este ca un adăpost situat la jumătatea distanţei faţă de inconştient şi stochează informaţia, până când este preluată în magazia inconştientului. El reglează, de asemenea, funcţiile vitale ale corpului şi tiparele obiceiurilor, coordonează acţiunea musculară, echilibrul, ţinuta şi multe altele.

Tarhmmsul este o masă de nuclee ganglionare radiante, cu materia lor cenuşie divizată de o fâşie de materie

albă formând un tala-mus în emisfera stângă a creierului şi unul în cea dreaptă. Activitatea electrică în cortex este stimulată de talamus, care susține şi reglează ritmurile de odihnă normale ale scoarței cerebrale (cortexului). Talamusul este o magazie de memorie şi se spune că este şi locul în care se formează visele. Nervii săi sunt special concepuți pentru formarea imaginilor mentale, iar talamusul e cunoscut ca „televizorul nostru mental" şi este zona electromagnetică care răspunde la emoții puternice, cum ar fi teama, mânia etc. Se spune că el stabileşte o amprentă pentru ceea ce este transmis în exterior, spre a atrage ceva conform transmisiei voastre.

Terminațiile nervilor, numite sinapse, din creierul mare se apropie de cortex, dar nu îl ating. Ele comunică prin scântei electrice.

Vectorul defineşte potențialul pentru profunzimea gândirii care există în zona sinapselor.

este considerat a fi „uriaşul adormit", zona uriaşa^dîn creiercareS consideră că nu este folosită. Este oul nostru cosmic de inteligență şi înțelepciune infinită - gurul nostru personal şi centrul puterii noastre de rezonanță electromagnetică. Are 80% din greutatea întregului creier. Imaginați-vă o maşină care funcționează la o cincime din puterea sa. Acest lucru se întâmplă cu noi, atunci când nu lucrăm conştient cu creierul mare. Potențialul uman complet poate fi realizat doar prin trezirea celor patru cincimi rămase.

Mintea Universală e atrasă în acest centru prin câmpul electromagnetic de rezonanță care înconjoară forma fizică. Gândurile trec apoi în cortex, pentru a fi traduse, aplicate şi puse în acțiune. în cazul celei mai înalte dezvoltări spirituale există o acțiune coordonată între creierul mare şi cortex. Acest centru de rezonanță acționează independent de procesul de gândire uman, dar de aici provine tot ce înseamnă conştientă spirituală şi inspirație. El este ultra-conştiință, mediul pentru fenomenele extra-senzoriale şi locul tuturor capacităților parapsihice. **Rezonanța** este energie în mişcare, deschizându-şi calea prin intermediul particulelor vii de lumină - prin propulsia gândului. Tele-patia are loc atunci când suntem deschişi din punct de vedere mental, pentru a recepționa şi proiecta - dorință care, la rândul său, atrage gândurile transmițătorului, iar acesta răspunde dorinței şi trimite energia gândului către stația de recepție, care e deschisă. Rezonanța gândirii este energie care leagă.

Athena din Comandamentul Ashtar spune că „mintea este un aspirator ce atrage către sine ceea ce o înconjoară din punct de vedere al impulsurilor electrice. Ea manipulează aceste impulsuri, până când ele se nasc ca gând. Prin intermediul proceselor creierului, acesta devine apoi idee şi, în final, acțiune." Calitatea gândirii este reflectată şi de culoarea aurei umane care dezvăluie multe despre starea ființei. Atunci când creierul este liniştit, începe transferul de gânduri. Mai întâi, transmițătorul se conectează printr-o rază de energie care se cuplează în câmpul electromagnetic al receptorului (receptorul se pregăteşte prin cele cinci etape menționate). Ideea gândului este apoi filtrată spre centrul vector al creierului şi este convertită în cuvinte. Atunci când sunt recepționate cuvinte distincte, avem o recepție clară

şi un mesaj clar. Un receptor îşi poate curăța canalele prin cuplarea conştientă la frecvențele şi energiile superioare, prin meditație, dietă etc, după cum am discutat, detaliat, mai înainte. Cu cât sunt mai puține blocaje electrice, cu atât este mai clară comunicarea.

în cartea, *Deschiderea către canalul de transmisie,* ghizii Orin şi DaBen explică: „Telepatia vă dă posibilitatea să explorați lumi nevăzute. Voi toți aveți mai multă capacitate telepatică decât vă imaginați ... Telepatia vă dă capacitatea de a călători în locuri care nu sunt accesibile prin alte mijloace.

Ochii voştri pot vedea doar spectrul curcubeului, iar voi deseori uitați că există multe frecvențe electromagnetice - cum ar fi frecvențele infraroşii şi ultraviolete, care sunt imediat în afara intervalului pe care îl puteți detecta cu ochii voştri. Unii dintre voi îşi dezvoltă capacitatea de a percepe frecvențele subtile care sunt dincolo de intervalul în care funcționează simțurile voastre normale. La nivelul acestor frecvențe deveniți voi

conştienţi de ghizii spirituali şi de dimensiunile în care există alte entităţi vii, aşa ca noi. Conştienta voastră telepatică în creştere vă dă capacitatea de a comunica cu alte forme de viaţă, cum ar fi plantele şi cristalele, sau fiinţe din alte dimensiuni - pe măsură ce vă acordaţi fin conştienta."

Credinţa în capacitatea de a atinge aceste dimensiuni nevăzute, şi totuşi reale, nu este încă un lucru acceptat de toţi, însă în toată lumea se află în creştere credinţa în existenţa unor dimensiuni dincolo de Pământul însuşi, precum şi credinţa în viaţa de după moarte."

In cartea *Dinamica Telepatiei Cosmice,* Tuella scrie: „Există o Lege a Afinităţii, cu acţiuni de atracţie şi de respingere care dictează combinarea elementelor chimice, pentru a crea o formă de energie. Este o forţă agresivă, care radiază în toate direcţiile, care provoacă presiune în spaţiul din jurul său, pentru a crea anumite unde în acel element. Gândul nu este transmis într-o singură linie dreaptă, ci în miliarde de linii îndreptate în toate direcţiile, precum o scânteie de lumină radiantă care se întinde, cu o forţă egală, în toate direcţiile. Mintea este mijlocul cu care gândul este purtat dintr-un punct într-altul."

Autoarea continuă, spunând că spaţiul este o forţă de mişcare de atragere/respingere, formată din atomi mici (eteri), cu o memorie a existenţei şi manifestării de neşters, care apare atunci când aceste particule sunt forţate să se unească, datorită Legii Afinităţii.

Dezvoltarea propriei mele capacităţi telepatice s-a produs foarte natural, aş putea spune chiar că nu mă aşteptam la aşa ceva, cu toate că primeam de ani buni mesaje de la prieteni şi rude care muriseră. La puţin timp după ce am parcurs procesul de realiniere şi curăţare, care a permis corpului meu să fie susţinut numai de lumină (prana), am descoperit că sunt bombardată de diverse „voci" pe care le auzeam în cap. Ştiam că procesul transmisiei apare în mod firesc, pe măsură ce ne aliniem frecvenţele la octavele superioare ale luminii. în mod evident, cu cât fiinţa este mai conectată cu cel mai pur aspect al Sinelui nostru Dumnezeiesc, cu atât sunt posibile mai multe lucruri.

Cu toate acestea, am atins la un moment dat un punct în care am dorit să pot comunica exact atunci când îmi propuneam să fac acest lucru - mai degrabă decât în nişte situaţii anume, cum ar fi meditaţiile de grup, sau serile de transmisii. Acum înţeleg că, atunci când eşti acordat, tot ce ai de făcut este să „formezi numărul", ca să spun aşa, să suni, şi ţi se va răspunde. Atât este de simplu! Totuşi, în acel moment, mintea mea logică a hotărât să facă cercetări şi să ia lecţii. Astfel că, în acest plan am cercetat cât am putut, iar apoi am trimis o „chemare în eter", pentru a fi instruită.

O dată ce am înţeles că suntem sisteme de energie care emit semnale şi transmisii de frecvenţe, am realizat că puteam să mă acordez precum un radio şi să mă conectez cu acele frecvenţe pe care le doream. Există fiinţe care au sarcina de a monitoriza transmisiile de gânduri între galaxii. Aşa că, deoarece informaţia din planul nostru fizic era limitată, am căutat îndrumare din partea acestor fiinţe. Asta e o altă poveste, însă e de ajuns să spun că s-a realizat contactul şi am primit îndrumare.

Această informaţie se corelează cu cea primită de Tuella şi de alte „canale" de transmisie. Totuşi, am fost învăţată să mă concentrez pe ridicarea frecvenţelor sistemului celor patru corpuri şi pe absorbţia maximă a luminii. Acest lucru, după cum am fost sfătuită, va permite în mod automat schimbul liber de informaţii, deoarece dispar interferenţele - însă nu se pot conecta decât cei de vibraţie asemănătoare. Acordarea noastră la frecvenţele luminii înseamnă că ne putem conecta cu fiinţele de lumină, deoarece lumina este rezonanţa lor.

Din experienţa mea rezultă că toată comunicarea din dimensiunile superioare este telepatică. Dincolo de comunicarea telepatică, şi/sau o alternativă la aceasta, este limbajul luminii. în cartea *Cheile lui Enoch,* se

explică, pe scurt, că limbajul luminii este „comunicare instantanee cu Mintea Infinită, folosind o cibernetică ideografică şi pictografică ... este limbajul matern al unei Zeităţi, folosit într-un plan sau proiect general, pentru a scoate în evidenţă o procedură, pentru a codifica cunoaşterea într-un cristal etc. Limbajul luminii este un vehicul care dă posibilitatea Stăpânilor Luminii să ajungă, în mod simultan, în multe lumi şi realităţi planetare şi să contopească diferitele limbaje în aceeaşi idee abstractă. Acest lucru permite omului să aibă relaţii cu alte planete populate de fiinţe inteligente, prin procese supra-holografice. Cunoaşterea care aparţine acestui limbaj vine dintr-o memorie-nucleu de informaţie, care este împărtăşită de nivelurile spirituale superioare de existenţă. Ea permite omului să citească ,înre-gistrarile misterelor' din ceruri".

Am inclus aceste informaţii aici, pentru a arăta că există niveluri în cadrul nivelurilor de cunoaştere şi că, în timp ce pentru unii tele-patia este o capacitate naturală, pentru mulţi alţii nu face parte din realitatea sau înţelegerea lor. Dincolo de limbajul vorbit se află telepatia - limbajul comunicării directe de la o minte la alta, prin intermediul gândului. Dincolo de telepatie este limbajul luminii. Dincolo de acesta, nu ştiu. în cercetarea mea am descoperit că forma noastră „normală" şi acceptată de comunicare pe planeta Pământ - cu barierele sale culturale şi de limbă, cu ignoranţa şi cu interpretările sale greşite - este la nivel de grădiniţă şi poate fi mult îmbunătăţită. Frumuseţea telepatiei rezidă în puritatea comunicării, întrucât aceasta nu trebuie să treacă prin „filtrele" mentale ale minţii inferioare, a cărei percepţie este limitată şi bazată numai pe o realitate subiectivă.

Cu cât evoluăm mai mult din punct de vedere spiritual, cu atât ne reamintim mai mult şi cu atât mai multe ni se revelează, deoarece noi suntem fiinţe infinite, de înţelepciune infinită. Unii primesc acum, prin comunicare telepatică (transmisie), instrucţiuni pentru ancorarea şi activarea unor lucruri precum învelişuri metafizice de lumină din interiorul bazelor de date din memoria computerului nostru mental. Acestea conţin coduri cheie, forme sacre şi o învăţătură superioară spre care vom evolua.

Nu voi pretinde că înţeleg toată complexitatea vieţii dincolo de această formă fizică, dar ştiu cu certitudine că toată comunicarea ver- bală de pe această planetă este cea mai densă ca structurare, şi cea mai derutantă posibil. Rezultatele acestei stări de lucruri sunt evidente. Nu trebuie să ne referim decât la exprimarea religioasă, pentru a înţelege că, în timp ce, în esenţă, toate religiile sunt la fel, etichetele şi interpretările făcute prin intermediul corpului mental inferior au condus la multă dezbinare şi războaie. Am descoperit atât prin experienţă personală, cât şi prin cercetare, că telepatia este o formă de comunicare ce acţionează de la minte superioară la minte superioară şi nu trece prin filtrele individuale de percepţie, până când nu este verbalizată.

Telepatia este o formă de comunicare pe care o absorbi în tine însuţi şi nu are nevoie de interpretare prin intermediul gândirii. Singurul moment în care fiinţa interpretează telepatia sub forma gândului, este atunci când doreşte să reţină în mod conştient partea principală a conversaţiei, sau atunci când doreşte să exprime verbal acea comunicare. Telepatia este un schimb de energie al minţii superioare - şi o *cunoaştere.*

Personal, nu am acordat mult timp dezvoltării capacităţilor telepatice pentru comunicarea cu fiinţe din planul pământesc, cu toate că această formă de comunicare nu va fi doar necesară, ci şi un lucru comun în timpurile viitoare. Cu mulţi ani în urmă, în circumstanţe foarte interesante, am avut oportunitatea de a comunica telepatic, timp de câteva ore, cu un prieten drag, folosind stranii exclamaţii verbale, pentru confirmare. Cumva, noi alunecaserăm într-o bandă de frecvenţe în care toate acestea curgeau liber, aşa că nu am mai avut nici o barieră sau neîncredere faţă de acest tip de comunicare - pur şi simplu, nu am putut să o realizez în acel moment, după propria mea voinţă.

Cinci paşi spre deschiderea către comunicarea superioară

Aceste tehnici vor linişti cortexul şi ne vor permite să deschidem noi sinapse, pe măsură ce conştienta transformă procesul mental. Ele pot fi folosite pentru comunicarea cu învăţătorul nostru Lăuntric, cu ghizi sau cu alte fiinţe de lumină.

Pasul 1. Staţi liniştiţi şi conştientizaţi starea voastră. Meditaţi. Intraţi în rezonanţă cu universul, după cum aţi fost îndrumaţi anterior, lucrând cu respiraţia şi lumina. Staţi în tăcere şi deveniţi conştienţi de faptul că noi toţi avem aceste capacităţi.

îndoiala opreşte orice progres. Amintiţi-vă că, oscilând între a simţi că puteţi (gând pozitiv) şi că nu puteţi (gând negativ), veţi neutraliza energia şi nimic nu se va întâmpla.

Pasul 2. Invocaţi lumina. Faceţi să coboare un cilindru de lumină alb-aurie, ştiind că vine din cea mai pură sursă de energie din toate universurile. Conştientizaţi că lumina este vindecătoare, transformatoare şi va permite conectarea optimă pentru cea mai pură comunicare. Inspiraţi această lumină prin porii pielii şi lăsaţi-o să umple fie-care celulă a fiinţei voastre (după cum aţi fost îndrumaţi în vizualizările precedente).

Pasul 3. Vizualizaţi cu ochii minţii un triunghi echilateral (şi faceţi să acţioneze mintea superioară). Umpleţi-1 cu lumină albastră. Acesta este simbolul, sau semnul universal acceptat, care arată că doriţi să începeţi comunicarea telepatică.

Vizualizaţi cum chakrele voastre sunt complet deschise şi activate şi cum absorb în ele lumina alb-aurie care vă înconjoară în cilindru. Vedeţi cum chakrele voastre devin o coloană de lumină care se întinde în sus, către cea mai înaltă şi pură sursă, permiţând comunicării divine să se reverse în fiinţa voastră. Vedeţi cum cilindrul de lumină din coloana chakrei unificate începe să se rotească şi să radieze lumină pură în fiecare organ, celulă şi toate câmpurile de energie ale corpurilor voastre. (Acest lucru le va ridica frecvenţa, pentru a fi mai receptive). Cereţi activarea completă şi iluminarea glandelor pituitară şi pi-neală, astfel încât recepţionarea şi transmiterea întregii informaţii să fie curată şi pură.

Pasul 4. CEREŢI! Cereţi comunicarea. Chemaţi-1 pe cel cu care doriţi să vorbiţi - Şinele vostru Superior, Prezenţa EU SUNT, ghizii etc. Asiguraţi-vă întotdeauna de acest lucru, prin stipularea faptului că *„numai fiinţele de lumină care lucrează pentru binele meu cel mai înalt sunt invitate să comunice cu mine".* Aceasta, împreună cu paşii de mai sus, elimină posibilitatea ca forţe de energie răutăcioase sau negative să se conecteze cu voi, ca răspuns la chemarea voastră. Aceasta vă permite să controlaţi contactele pe care le stabiliţi, printr-o invitaţie selectivă, mai degrabă decât să fiţi „deschişi pentru toţi". Fiţi pregătiţi cu o listă de întrebări la care căutaţi răspunsuri.

Pasul 5. ASCULTAŢI! învăţaţi să ascultaţi. Dacă nu vă liniştiţi mintea prin meditaţie sau respiraţie profundă, conectată, şi prin procedeele descrise mai sus, cum vă aşteptaţi să auziţi? La început va fi ceva ca nişte şoapte recepţionate prin intuiţie, sau ca o înţelegere subtilă, semănând cu un „sentiment" de limpezime, în privinţa unei chestiuni anume.

Prin practică regulată, acesta va deveni tot mai clar şi, la un moment dat, se va transforma într-o voce puternică, distinctă, de netăgăduit. Veţi şti atunci când informaţia primită este spre binele vostru cel mai înalt. învăţaţi să aveţi încredere în ea, prin beneficiile care devin evidente în viaţa voastră de zi cu zi, pe măsură ce aplicaţi această „călăuzire". O să o recunoaşteţi după roadele sale!

Prezenţa EU SUNT şi fiinţele de lumină lucrează cu noi, special pentru evoluţia noastră divină, astfel încât noi să putem realiza că suntem, de fapt, fiinţe de lumină şi esenţa lui Dumnezeu exprimată în plan fizic.

Amintiţi-vă că **nu trebuie să vă îndoiţi!**

Puneți la încercare călăuzirea primită prin felul în care o per-cepeți în interior şi exersați-vă propriul discernământ. Cu cât mergeți mai mult în interior şi ajungeți să vă cunoaşteți pe voi înşivă, cu atât mai uşor veți fi în stare să discerneți ce este bine pentru voi, conform unicității persoanei voastre.

Ulterior, prin practică, veți fi în stare să recunoaşteți cine comunică cu voi prin „câmpurile lor de energie", sau prin vibrația lor -înainte chiar de a primi telepatic numele lor. întotdeauna cereți numele ființei care doreşte să comunice cu voi.

este uapacnaiea ue a n in aoua locun ui aceiaşi timp. De-a lungul vremurilor au existat diverse po-veşti în legătură cu mari maeştri, despre care s-a spus că au fost văzuți concomitent în locuri diferite, în acelaşi timp. în timpurile moderne, adepți ai lui Babaji şi Sai Baba au relatat şi ei acest fenomen.

Capacitatea de bilocare apare în mod natural, atunci când frecvențele noastre de vibrație se apropie de cea a vitezei luminii. Există multe tehnici, însă am descoperit, prin experiența mea personală, că vibrația este cheia - şi nu tehnica. în consecință, noi putem practica diverse tehnici - precum cele recomandate în acest capitol - însă transformarea nu va avea loc, dacă frecvența noastră nu este acordată. Am descoperit, de asemenea, că noi toți avem *propria cheie personală,* astfel că ceea ce funcționează pentru mine, s-ar putea să nu funcționeze pentru altcineva. Practica şi dorința duc la perfecțiune. Dorința va atrage către noi calea potrivită, care ni se va revela atunci când suntem pregătiți - de exemplu, atunci când suntem acordați.

Având contact regulat cu diferite ființe de lumină, atât telepatic, cât şi „în starea de vis", am început să simt că relația „vizuală" era unilaterală. Se părea că ei se acordau pe frecvența mea numai atunci când voiau, iar eu doream să fiu în stare să-i vizitez şi să comunic când doream eu. Deseori, puteam să le „simt" prezența, iar uneori să detectez unde sclipitoare de energie luminoasă, pe măsură ce începeau transmisiile mentale. în consecință, am început să-mi dezvolt, în mod conştient, acele capacități. Alții înaintea mea au sugerat rotirea cha-krelor în mod alternativ, pentru a dezvolta un anume impuls, apoi -prin voință, comandă şi dorință - proiectarea în afară.

Astfel că, timp de câteva luni, am făcut acest exercițiu. Sunam un prieten sau o prietenă, îmi spuneam că mă acordam, parcurgeam ritualul, îmi trimiteam conştiința în locuința sa, încercam să văd cu ochii mei spirituali ce făcea, ce haine purta etc, apoi îi telefonam din nou, pentru a confirma. Acest lucru se desfăşura cu succes, într-o măsură mai mare sau mai mică, dar curând am devenit descurajată, pentru că totul părea destul de greu.

în acest punct mi s-a oferit alegerea - lucru obişnuit în calea parcursă de orice inițiat - aceea de a servi Voința Divină şi de a nu îngădui nici o distragere, sau de a continua să mă concentrez asupra propriei mele practici şi asupra, jocurilor" mele. Amândouă căile sunt valabile şi conduc în acelaşi punct. Am ales slujirea. Câteva luni mai târziu, ca un dar, dorința mea uitată de a avea capacitatea de bilocație a fost împlinită.

Pentru mine, secretul părea a ține de locul bilocării. Era mai uşor să intru în maşină şi să vizitez un prieten - dar să merg în tărâmurile eterice ale ființelor de lumină, era, evident, cu totul altceva!

Astfel, primul pas către bilocație era **intensitatea dorinței.**

Al doilea pas era **motivația din spatele dorinței.**

Al treilea era de **a fi acordată** pe frecvența de vibrație corectă.

După cum am menționat înainte, există dimensiuni în cadrul dimensiunilor, majoritatea dintre ele neputând fi contactate cu ajutorul benzii de energie normale a conştiinței noastre. Nu putem prinde transmisia canalului TV numărul nouă, dacă televizorul nostru este acordat pe canalul zece. Trebuie să ne schimbăm canalele, în mod conştient şi pe plan fizic.

Bilocația este o modificare în conştienta noastră conştientă. Mare parte a vieții de pe alte planete, din alte universuri şi galaxii, va rămâne ascunsă pentru oamenii de ştiință de pe Pământ, până când ei nu-şi vor schimba frecvența - deoarece acestea există şi funcționează toate pe benzi de energie diferite. Deşi sunt încă multe de

învăţat şi înţeles în banda de energie a dimensiunilor trei şi patru, atât cât să ne menţină interesul treaz pentru eoni de timp, există mult mai multe în dimensiunea a cincia, a şasea, a şaptea şi aşa mai departe. Din nou, toate alegerile sunt valabile, iar noi trebuie să cercetăm, în funcţie de propria noastră călăuzire interioară şi de inspiraţie.

Aşadar, înapoi la bilocaţie. Pentru cei care sunt începători, sau pe care îi interesează acest antrenament, este bine să înţeleagă că există *grade variabile* de bilocaţie.

Totul depinde de îndemânarea şi abilitatea celui care realizează bilocaţia. Sunt cei care pot proiecta o apariţie solidă a lor, şi pe care alţii o văd cu ochii fizici. Ei sunt, literalmente, în două locuri, în acelaşi timp. Deseori, datorită intensităţii concentrării implicate în această metodă de proiecţie, există o altă posibilitate şi anume, aceea ca altcineva să supravegheze corpul nostru fizic, ce este părăsit în stare de meditaţie sau de somn. Totuşi, energia proiectată e complet animată şi pare a fi solidă, cu toate că se spune că are o calitate „luminiscentă".

Aceste două metode implică bilocaţia în cadrul acestui pla fizic pentru diverse scopuri - de obicei, în cazul unui maestru întrupau care apare în faţa unui discipol. Cartea *Cele nouă feţe ale lui Chrisîos,* de Eugene Whitworth descrie acest proces cu multe detalii.

întrucât dimensiunea a patra este ultima care necesită un corp / f i z i c , f i i n ţ e l e d i n . d i m e n s i u n e a a c i n c i a ş i l deseori aleg să apară în faţa iniţiatului în for-**1** m*a **uffimei** incarnariTpentru a face recunoaşterea mai uşoară. în gene-ral, vehiculul lor este corpul de lumină. Atunci când am început să realizez bilocaţia în aceste alte dimensiuni, toţi care apăreau în faţa mea se materializau într-o formă asemănătoare cu cea a corpului fizic, îmbrăcaţi în mantii etC. Acum^când *„m^Z* ÎTI vizită" *P*\ rămân *şyh* fnrmă

pţ a mea. Pentru a ne acorda la aceste dimensiuni, nu trebuie decât să trimitem conştienta noastră conştientă

După cum am menţionat mai susTruTanfcercetat complet fenomenul de bilocaţie în planul fizic şi nu pot da nici un fel de îndrumări. Presupun că tehnica este similară, însă ar fi nevoie de o mai mare putere de comandă a minţii asupra structurii moleculare. Cu toate că am exersat şi am fost instruită cu privire la dematerializarea structurii moleculare

u am avansat suficient în acest domeniu, pentru a da o formulă practică, sau îndrumări.

zjf^aecgiei - tehnica pe care am practicat-o a fost cea de mărire frecvenţei de vibraţie, până la octavele cele mai înalte ale luminii.

Trebuie să-ţi transferi conştienta conştientă dincolo de limitele formei fizice, iar apoi, prin puterea voinţei şi a intenţiei, să-ţi reuneştj structura moleculară a formei fizice, în acea bandă superioară de ene gie. Trebuie să-ţi îngădui să te dizolvi şi să renunţi la orice teamă ca apare adesea în orice nouă experienţă de expansiune.

Tehnica poate fi asemănată cu un pescar într-o barcă (conştienta voastră conştientă în starea de bilocaţie) care aruncă o plasă în apă (voinţa şi intenţia voastră) şi lasă să adune tot peştele (structura voastră moleculară), înainte de a trage plasa cu peştele din nou în barcă. Implozia este deplasarea în sens invers, prin benzile de frecvenţe, iar în cazul nostru barca este cea mai înaltă bandă, suprafaţa apei o altă bandă, iar sub apă este o altă bandă, de frecvenţă mai joasă.

Această informaţie şi această tehnică mi-au fost confirmate de un alt canal de transmisie, care a primit recent aceeaşi informaţie. Cei interesaţi de teleportare ar trebui să se înscrie la aceste cursuri ţinute în planurile interioare

ale ființei şi să primească îndrumare, în timp ce vehiculul fizic este în meditație sau în somn.

Următoarele informații pot fi atunci aplicate, pe măsură ce ființa devine interesată - luând în considerare faptul că informația a fost obținută prin divizarea conştientei conştiente şi prin vizitele făcute în tărâmurile eterice ale Maeştrilor înălțați.

Prima „barieră" pe care a trebuit să o depăşesc a fost aceea de a-mi fi imaginat că mă „voi desprinde" şi nu voi mai avea conştienta corpului fizic şi a locului în care l-am lăsat. Cu toate acestea, o divizare în conştienta conştientă este chiar asta. Este ca şi cum am avea ceea ce eu numesc „observatorul" - o parte din noi care „stă deoparte" şi supraveghează forma fizică. Atunci când ne obişnuim cu acest lucru, descoperim că putem apărea şi dispărea din orice dimensiune, după propria noastră voință.

în al doilea rând, atunci când descoperim că suntem acolo unde ne-am proiectat, la început s-ar putea să ne ia ceva timp pentru a ne acorda şi a ne ancora în acea bandă de frecvență. Oscilația poate fi ceva obişnuit - la fel ca atunci când prinzi pentru prima oară un post de televiziune şi trebuie să reglezi imaginea, pentru a o face mai clară. Pentru a menține viziunea şi frecvența e nevoie de practică.

în al treilea rând, fiți conştienți că toate ființele vi se vor prezenta într-o formă care poate fi recunoscută foarte uşor, sau care prezintă mare interes pentru felul în care ați fost programați. Astfel, de exemplu, dacă întotdeauna v-ați imaginat-o pe Fecioara Măria în mantii lungi, albastre, cu falduri, atunci aşa se va manifesta ca apariție înaintea voastră, dacă aveți dorința sinceră de a o întâlni şi vă puneți în acțiune toată voința în acest sens.

trăiți nu este doar o născocire a imaginației voastre, vi se poate spune - aşa cum mi s-a spus şi mie - că, în aceste dimensiuni, *totul este manifestat ca un rezultat al gândirii.*

Astfel, după cum veți dori să fie, *aşa va fi.* De ce să nu aveți încredere? Renunțați la îndoială. Permiteți energiilor acestor locuri să treacă prin voi şi să se manifeste în corpul vostru fizic. Câmpurile voastre de energie sunt conectate de *antakarana,* sau podul curcubeu. Aceasta este puntea dintre dimensiunea fizică şi cea spirituală, pe care ați creat-o prin meditații. Această punte permite transferul energiei din planurile de frecvență superioare către cele inferioare - pentru reglare
şi realiniere.

Aşadar, în principiu, programul care urmează poate fi practicat ținând cont că veți avea nevoie poate de cheia/cheile voastre unice. Cheile mele au fost puritatea intenției şi tăria dorinței. Observați, de asemenea, că, pentru că îmi place să cuprind mai multe „programe" într-o singură desfăşurare, am introdus aici şi alte îndrumări pentru purificare şi reprogramare . Vă sugerez să le cântăriți pe toate şi să adăugați sau să eliminați, după cum sunteți călăuziți în interior şi după succesul pe care îl aveți.

Unii dintre următorii paşi au fost deja dezbătuți în cadrul meditației pentru înălțare, iar punctele cinci, opt şi nouă nu sunt necesare pentru bilocație. Ceea ce e necesar, este să măriți coeficientul de lumină şi impulsul chakrelor, pentru a proiecta conştiința dincolo de limitele corpului fizic. Am descoperit, de asemenea, că fără a roti chakrele în mod alternativ - în sens invers acelor de ceasornic, apoi în sensul acelor de ceasornic etc. - nu puteam crea suficientă viteză, rotație şi impuls - şi se părea că trebuie să creez un efect de tip şuviță împletită „dublu spiralată", pentru a dobândi succesul. Din nou, este necesar să exersați şi să găsiți formula potrivită pentru voi înşivă.

în trecut, am realizat bilocația prin mărirea coeficientului de lumină, în cadrul sistemului meu de patru corpuri, împreună cu rotația şi viteza chakrelor - după cum am descris mai sus. Punctul de ieşire pentru mine a fost prin chakra coroanei, apoi în sus prin cele cinci chakre de deasupra, unindu-mă cu energia lui EU SUNT, iar

prin puterea voinței și a stăpânirii de sine m-am acordat cu locul unde doream să fiu -*fiind* apoi acolo.

Cu toate acestea, în ultimul timp m-am programat, înainte de a adormi, să merg în locul perfect ales de Prezența EU SUNT, pentru orice lucrare întru lumină care va fi necesară.

Deoarece primesc în fiecare seară îndrumări în mod conștient, în timp ce corpul fizic doarme, am simțit că acest proces de învățare poate fi intensificat și absorbit mai ușor, dacă m-aș acorda mai întâi. Intr-o dimineață, m-am hotărât să parcurg procesul de aliniere în timp ce stăteam pe pat în contemplație, astfel că am consimțit să merg în camera de înălțare aleasă de Prezența EU SUNT. Mi s-a spus că acesta era un templu din Luxor, pe care nu-1 mai vizitasem anterior, în mod conștient. Am simțit un vârtej ușor de energie în interiorul corpului meu fizic, dar a sunat telefonul, așa că m-am ridicat. (în mod evident, nu eram pregătită pentru acest fel de experiență improvizată, nici conștientă de cât de ușor se transformaseră „plimbările" mele de noapte, în plimbări de zi).

Tulburată, am făcut un duș, însă mă simțeam complet istovită, ca și cum suferisem o pierdere enormă de energie. M-am acordat rapid și am fost informată de Maestrul Sananda că funcționam la , jumătate din capacitate", că restul energiei mele era tot în Luxor, și mi-a spus să merg să mă întind, să termin ceea ce începusem, sau să-mi regrupez energiile. M-am întors în pat, impresionată de ușurința cu care se produsese această bilocație, și m-am concentrat total asupra a ceea ce se întâmpla în Luxor.

Sunt sigură că, prin practică, putem menține activitatea fizică, în timp ce ne retragem pentru aliniere, sau pentru altceva.

Procesul a continuat timp de douăzeci de minute, cu niște discuții profunde cu Sanat Kumara - apoi am simțit nevoia să mă reîntregesc.

Interesant este că, exact în momentul în care **am gândit,** am și fost înapoi în corpul meu, urmată instantaneu de vârtejuri de energie care erau și ele absorbite înapoi în corpul meu, prin chakrele superioare din față.

Așadar, nici o tehnică nu este fixă și totul trebuie experimentat, până când găsim propria noastră formulă care poate fi aplicată după propria noastră voință.

Călătorie plăcută!

Vizualizare creativă 16 **Tehnici de bilocație**

-Doriți-vă liniște și comunicare. Programați-vă ca totul să se des fășoare spre binele vostru cel mai înalt și spre binele cel mai înalt al tuturor celor cu care vă veți întâlni.

-Așezați-vă confortabil, astfel încât să vă eliberați ușor de corpul fizic și să nu vă întoarceți înainte de a fi pregătiți. Este foarte impor tant să fiți într-un loc în care să nu fiți deranjați.

-Imaginați-vă cilindrul de lumină alb-aurie pură.

-Activați glanda pituitară și pineală cu un cristal și/sau lumină albă, pentru a recepționa și transmite. Cereți-I, de asemenea, Prezenței EU SUNT să activeze ambele glande.

-Afirmați: „Eliberez toate vechile programări și comand glandei mele pituitare, pineale și tuturor celorlalte glande din corpul meu să fie deschise, activate și să funcționeze la potențialul lor maxim".

-Simțiți cum acești centri se dilată și vizualizați-i cum explodează în lumină. De asemenea, vizualizați talamusul și toți ceilalți centri principali ai creierului cum sunt încărcați cu lumină și activați de ea, pentru a-și schimba rezonanța.

-Inspirați lumină și permiteți-i să vă umple celulele și să le schim be frecvența de vibrație cu una mai apropiată de cea a vitezei luminii.

-Activați toate chakrele cu lumina lichidă care se revarsă din cen trul coroanei. Vedeți cum centrul coroanei se dilată și se rotește - apoi treceți spre în jos, la centrul frunții, al gâtului, al inimii, plexul solar, chakra pelviană și cea de la bază.

-Faceți următoarea afirmație, când ajungeți la fiecare chakră: *Jnvoc înțelepciunea Divină, Inteligența Divină, puterea infinită a lui Dumnezeu Cel mai înalt să activeze această chakră, în așa fel încât să rezoneze la cel mai înalt potențial al său și să-mi inunde ființa cu această înțelepciune, ACUM!"*

însărcinați Prezența EU SUNT să aducă chakra voastră de bază în aliniere perfectă cu perfecțiunea corpului fizic. Repetați această procedură cu corpul emoțional și cu chakra pelviană, și apoi cu corpul mental și cu chakra plexului solar. Toate chakrele trebuie să fie mingi uriașe de lumină în rotație, învârtindu-se în direcții opuse - în sens invers acelor de ceasornic, în sensul acelor de ceasornic, în sens invers acelor de ceasornic etc.

-Aduceți lumina în fiecare celulă, în fiecare organ, vizualizând întreaga ființă ca fiind curățată și aliniată la vibrația luminii până în vârful picioarelor, apoi simțiți energia cum urcă, se înfășoară în jurul corpului și prin corp și învârte chakrele.

-Simțiți întregul corp rezonând și vibrând, ca și cum ar fi zguduit.

-Simțiți vârtejul de energie urcând, urcând, urcând - luminând in tens fiecare chakră care se rotește la capacitatea maximă.

-Afirmați INTENȚIA voastră de a pleca.

-Ridicați-vă prin cea de a opta, a noua, a zecea, a unsprezecea și a douăsprezecea chakră.

-Vizualizați-vă că sunteți acolo unde doriți să fiți, comandând: „EU SUNT LA....- ACUM!"

-Să nu vă îndoiți de ce se întâmplă. Corpul vostru ar trebui să se oprească din mișcare și/sau reverberație. Liniștiți-vă și priviți. Fiți des chiși. Permiteți câmpurilor de energie ale oricui „apare" înaintea voas tră să se solidifice. Toată comunicarea va fi telepatică. Puteți vedea, simți sau auzi - după cum v-ați acordat.

-Fiți cât se poate de atenți. Mențineți-vă simțurile deschise pentru a recepționa. *Fiți liniștiți și ascultați.* „Cel care veghează" va fi con știent de corpul fizic. Veți descoperi că o parte a conștientei voastre este ancorată încă în corpul fizic. Fiți fluizi, relaxați-vă și lăsați „vizi

unea" să se desfăşoare.

- Invocaţi maestrul pe care îl alegeţi, dar acceptaţi-1 pe cel care apare, şi conştientizaţi că aţi programat ca totul să se desfăşoare pen tru binele vostru cel mai înalt.

Crearea corpului de lumină şi mărirea coeficientului nostru de lumină - Capitolul 30

Suntem conştienţi că, în timp ce planeta parcurge un proces de schimbare către o frecvenţă mai înaltă, toţi cei care locuiesc în interiorul câmpurilor sale de energie vor trăi şi ei această realiniere, deoarece Pământul este un sistem de energie viu. în consecinţă, în acest capitol aş vrea să acopăr două chestiuni.

Mai întâi, pe măsură ce planeta parcurge procesul său de transformare, ceea ce mulţi experimentează în mod natural poate fi nu mit „crearea corpului de lumină". Aşadar, următoarele câteva pagini vor scoate în evidenţă diferitele etape pe care le putem traversa, pe mă sură ce acest lucru se desfăşoară, cât şi felul în care se manifestă în propriile noastre câmpuri de energie - cum ar fi accese de gripă, dureri de cap etc. /S

în al doilea rând, deoarece mulţi sunt entuziasmaţi cu privire la aceste schimbări, aş vrea să vorbesc despre lucruri practice, pe care le putem face în mod conştient pentru a dezvolta şi a mări coeficientul de lumină din propriile noastre corpuri. Acordarea noastră la octavele înal- / te ale luminii şi schimbarea frecvenţei noastre de vibraţie au fost cercetate pe larg în capitolele anterioare. Le voi rezuma pe scurt, iar apoi voi adăuga câteva tehnici adiţionale, pentru a accelera acest proces.

Procesul trecerii în lumină este unul gradat. Noi nu suntem materie azi - şi lumină pură, mâine. Câmpurile noastre de energie tre buie să fie infuzate cu lumină şi realiniate la ea în mod gradat, sau, alt fel, vom trăi o „carbonizare" electrică. *›c

în textul *Revelaţii de la un Arhanghel - înălţarea în dimensii nea a douăsprezecea,* Arhanghelul Ariei afirmă că întreaga structură cristalină a materiei a fost activată spre corpul , corpul de lumină este creat gradat, prin transmutarea corpului nostru fizic curent, pe măsură ce acesta se transformă şi absoarbe mai multă lumină. Din nou, acest lucru este interconectat cu realinierea câmpurilor noastre de energie la frecvenţe mai înalte şi octave superioare ale luminii, iar următoarele informaţii descriu procesul fizic concret şi simptomele obişnuite care apar o dată cu această schimbare. Noi toţi evoluăm şi absorbim lumină în propriul nostru ritm. Unii lucrează în mod conştient cu aceste schimbări - şi astfel, transmutaţia lor este mai rapidă. Unii nu sunt conştienţi, absorb această lumină şi se schimbă în relaţie directă cu schimbarea planetară. Totuşi, creaţia se poate clasifica în următoarele niveluri:

fflVftljjLl* Atunci când densitatea corpului scade. Simptomele obişnuite ale acestei schimbări sunt gripă,

dureri de cap, diaree, eczeme, dureri de muşchi şi de articulaţii. Cele mai multe epidemii de gripă sunt, de fapt, epidemii ale luminii! Chimia creierului se schimbă. Funcţiile emisferei stângi şi drepte a creierului se amestecă, iar glandele pituitară şi pineală încep să-şi modifice dimensiunile. Structura ADN şi componenţii chimici încep să se schimbe şi să preia atomi de hidrogen suplimentari şi substanţe chimice de care celulele au nevoie pentru a prelua lumina superioară nediferenţiată şi a o transforma în coduri de lumină utilizabile pentru ADN.

N^ehjL2: Amprenta eterică este inundată de lumină şi eliberează experienţe karmice. Oamenii se pot simţi dezorientaţi şi pot trece prin „accese de gripă". *De ce sunt eu aici?* este o întrebare pe care încep să şi-o pună mulţi. Lumina din amprenta eterică eliberează structura celei de-a patra dimensiuni şi produce mişcări rapide ale formelor corpului emoţional, mental şi spiritual. Schimbarea este rapidă şi mulţi se simt obosiţi.

Nifeiul '3: Simţurile fizice devin mult mai puternice. Corpurile voastre nu numai că absorb lumină pentru propria lor transformare, dar acţionează şi ca un convertor-decodor al energiilor superioare ale luminii, pentru planetă în întregul ei. Procesul inspiraţiei cosmice este acum ireversibil - precum o bandă elastică care a fost întinsă la capacitatea maximă, apoi eliberată - şi care se întoarce înapoi, la starea sa naturală.

NivelUMi Schimbări majore au loc în creier şi în compoziţia sa. Simptomele sunt deseori dureri de cap, vedere înceţoşată, pierderi de auz, iar uneori dureri de piept. Regulatorii de cristal din corpul eteric menţin liniile de lumină în cadrul amprentei celei de-a cincia dimensiuni, pentru a nu se conecta până când nu sunteţi pregătiţi. Durerile de piept se datorează energiilor de dilatare a inimii, pe măsură ce ea se deschide spre niveluri mai profunde. Vederea şi auzul sunt re-aliniate, pentru a funcţiona în mod diferit. Corpul mental începe să se întrebe dacă el are controlul cu adevărat, iar fiinţele simt un impuls inexplicabil şi extrem de puternic să urmeze Spiritul, fără ezitare. Unii pot avea străfulgerări de telepatie, clarviziune şi aproape toţi încep să trăiască empatia. Aceasta este o perioadă în care ajungem să simţim, să respectăm, să acceptăm şi confirmăm corpul emoţional şi în care învăţăm cum să-1 controlăm.

NivdjiJ-5: Corpul mental începe să funcţioneze în rezonanţă cu SpiritWfvisele se schimbă şi pot deveni mai lucide. Aveţi sentimente de „dejf vu". Procesele de gândire devin neliniare. Fiinţele oscilează între cunoaştere şi îndoială. înţelegem faptul că gândirea şi comportamentul ne-au intrat în obişnuinţă şi luăm în considerare de-programarea şi re-programarea lor, pentru a crea personalitatea pe care dorim să o avem - şi nu „Eul" care credeam că suntem, aşa cum apare în interacţiunea noastră cu părinţii, cunoscuţii şi societatea etc. Schimbarea pare a fi constantă, iar noi începem să discernem, în mod conştient, cu inima npastră - mai degrabă decât să judecăm prin prisma „reacţiilor coKmţionate".

6: Atragem alţi oameni către noi, pentru a ne ajuta reciproc şi pentru a ne stimula evoluţia. Punem la îndoială ceea ce este „real". Suntem critici faţă de procesele noastre mentale. Felul în care ne identificăm cu alţii şi cu noi se schimbă rapid. Re-evaluarea poate fi incomodă, dar simţim că trebuie făcută. Ne re-examinăm relaţiile, slujbele, mediul familial, stilurile de viaţă. Este o perioadă a renunţării şi a mersului înainte. Ne schimbăm prietenii. Totul este într-o stare de transformare continuă, dar ne simţim mai uşori, mai extinşi, mai liberi cumva. La acest nivel, coeficientul de lumină din fiinţa noastră este de Simţim ca şi cum simţurile noastre interioare se deschid, iar clarviziunea, clarauzul etc. ni se par normale şi naturale.

Nfcrf!uI7: Chakra inimii se deschide mai mult. Suntem mult mai clari în exprimarea şi trăirea emoţiilor noastre. Nu trebuie decât *să fim noi înşine!* Ne eliberăm de blocaje şi de vechile tipare. Este o perioadă de mare clarificare emoţională şi de mare intensitate, deoarece căutăm să ne descotorosim de bagajul emoţional. Ne simţim

mult mai acordați cu fiecare moment, ne simțim foarte prezenți şi în armonie cu viața. Deseori, vechile relații se termină sau se schimbă rapid, pe măsură ce pătrundem mai profund în interiorul nostru şi ne respectăm sentimentele. Pur şi simplu, nu mai este loc pentru negare, la nici un nivel. începem să ne pierdem ataşamentul emoțional față de alții. Durerile în piept sunt mai des întâlnite, pe măsură ce inima continuă să-şi deschidă câmpurile sale de energie. (Realizarea meditației cha-krei unificate va ajuta în acest proces de deschidere a inimii).

Renunțăm la frică. Câmpurile de energie ale tuturor corpurilor sunt realiniate prin intermediul inimii şi, atunci când alinierea este completă, frica dispare. Presiunea din frunte sau din ceafa se datorează deschiderii glandei pituitare şi glandei pineale, pe măsură ce acestea absorb mai multă lumină. Atunci când aceste glande sunt complet deschise, activate şi funcționează la nivelul cel mai înalt, îmbătrânirea şi moartea dispar.

Atunci când glanda pineală este complet deschisă, noi experimentăm multidimensionalitatea. Totuşi, senzația dualității pare a se intensifica, pe măsură ce o lăsăm în urmă. In unele zile ne simțim conectați şi bucuroşi, în altele trăim în frică şi suntem prinşi în problemele legate de supraviețuire.

Mulți doresc „să se înalțe" şi să părăsească planeta, pe măsură ce simt posibilitatea foarte reală a înălțării prin conexiunea din ce în ce mai profundă cu Spiritul. Pe măsură ce învățăm să ne urmăm bucuria, începem să dorim „să salvăm planeta", astfel încât toți să se bucure. TOTUL reprezintă etape ale progresului şi reflectă percepția noastră aflată în schimbare.

Cu privire la dietă, simțim nevoia să mâncăm mai puțin şi preferăm hrana vie, uşoară. Mulți din cei aflați în acest stadiu au încetat să mai consume carne, zahăr şi să bea alcool, deoarece „simt" efectele acestor substanțe asupra câmpurilor de vibrație ale corpului.

Nrgjdpmr Vedem maestrul în toate şi dorim pur şi simplu să fim de ajutor. Părăsim modul de acțiune gen „salvare şi eliberare", în favoarea dorinței de a sluji Voința Divină. Glanda pineală şi cea pitui-tară îşi schimbă forma. Dacă durerile de cap persistă, cereți ființelor care lucrează cu voi să „o atenueze", deoarece ele nu simt durerea, sau cereți-le să elibereze endorfine - narcoticul natural al creierului. Creierul este activat - în mod particular creierul mare. Dilatarea craniană este ceva obişnuit. „Cristale-sământă" triunghiulare din frunte şi cristale de înregistrare din partea dreaptă a creierului sunt activate împreună cu chakra a opta, a noua şi a zecea. începem să fim prinşi în limbajele luminii.

Glanda pituitară şi cea pineală sunt complet deschise şi lucrează împreună pentru a crea „Arcul Legământului", un curcubeu de lumină care se arcuieşte deasupra capului către cel de-al treilea ochi şi care este un mecanism de decodare pentru limbajul dimensiunilor
superioare.

E posibil să descoperiți că vă este greu să găsiți cuvinte pentru a vă exprima, deoarece puteți gândi în forme şi tonuri. Dacă sunteți derutați, faceți meditația chakrei unificate şi cereți ca mesajele să fie decodificate şi traduse.

Din nou, deveniți mult mai conştienți de vastitatea şi caracterul multidimensional al naturii voastre - conştienți că puteți fi orice doriți. încetați să mai acționați din obligație, iar relațiile devin trans-personale. împărtăşiți cuvintele din inimă şi din suflet, dar mulți se pot simți dezorientați atunci când au de-a face cu voi, deoarece nu se mai pot „conecta" la voi.

Funcționați, venind dintr-un nivel profund al seninătății, cu o sensibilitate şi conştientă mărite, simțindu-vă, cu toate acestea, ancorați şi transformați. La acest nivel, este posibil să fiți susținuți doar de lumină şi prana. Nu

mai e necesar să preluați hrană sub formă de mâncare şi băutură.

JgpwlJj 9: Decodarea formelor şi a tonurilor este mai uşoară. Spiritul foloseşte limbajul luminii, care transformă amprenta celei de-a şasea dimensiuni într-un nou tipar pentru corpul vostru de lumină al celei de-a cincia dimensiuni.

Corpul vostru îşi poate schimba forma, pe măsură ce câmpul de energie se transformă. Vă simțiți interconectați cu toate ființele de peste tot şi mai puțin conectați cu opiniile altora. Eliberați dorința pentru , jocul separării şi al limitării" - şi energia necesară pentru a o susține - şi vă simțiți cu adevărat liberi.

Al nouălea nivel implică o coborâre masivă a corpului de lumină în formă fizică. Ca şi ni-velurile trei şi şase, acest nivel induce o re-evaluare puternică, pe măsură ce începem procesul de abandonare finală în fața Spiritului şi devenim, cu adevărat, un instrument divin. în acest punct, Spiritul determină venitul nostru, munca noastră, alte ființe din viața noastră - totul.

Aceasta este dizolvarea ego-ului şi, cu toate că e o stare extatică, poate fi şi foarte dureroasă. Trecerea poate fi caracterizată de teamă, cu toate că am evoluat de-a lungul eonilor de timp, pentru a ajunge în acest punct. înainte de a renunța complet, putem oscila, agățându-ne de trecutul călduț. Nu mai există întoarcere şi totul trebuie abandonat. Al nouălea nivel înseamnă abandonare, urmată de extaz. Renunțăm la „Eu". înțelegem că, în timp ce liberul arbitru este real, el este şi iluzie, deoarece e acolo numai pentru a ne călăuzi şi a ne întări pentru a fi una cu Spiritul. Fricile legate de supraviețuire se dizolvă. Vă concentrați pe momentul prezent. Devenim Unul.

Temeri puternice pot ieşi la suprafață, însă par ireale şi sunt puse deoparte cu uşurință. Avem tendința de a ne desprinde de realitatea convențională, iar alegerile şi realitatea noastră par ireale pentru alții. începând cu nivelul şapte, opt şi nouă, lumina interioară radiază vizibil în exterior, iar în acest punct vă simțiți incredibil de ancorați, conectați, centrați, având un scop bine conturat şi dorind doar să slujiți. Pentru un timp, puteți oscila între nivelul opt şi nouă - de la starea de a fi complet în unitate, la starea de a fi, din nou, o „ființă umană limitată". Această situație se stabilizează spre sfârşitul nivelului nouă. Din acel punct vă simțiți conectați în mod continuu şi funcționați de la nivelul vostru Christic. Intenția şi motivația voastră este întotdeauna pentru binele suprem, cu toate că alții, datorită propriilor piedici şi probleme interioare, pot alege să nu vadă întotdeauna acest lucru.

Nivelul nouă este acolo unde începem să ne contopim cu Prezența EU SUNT. Ultimele trei niveluri unifică toate câmpurile de energie. Toate chakrele sunt unificate şi deveniți conectați total la Prezența EU SUNT.

Nivelul 10: Sunteți una cu conştiința Sursei şi ştiți că totul este

posibil. ADN-ul nu mai are două, ci douăsprezece ramuri. Telepor-tarea, manifestarea etc. sunt instantanee. *Merkabah* (un alt nume pentru corpul nostru de lumină) a fost construit şi vă permite să treceți prin spațiu, timp şi alte dimensiuni, în totalitatea voastră completă. El are propria sa conştiință, pe care o puteți dirija voi.

Nivelul 11: Toate nivelurile corpului de lumină au fost construite şi activate şi sunt conectate la corpul vostru fizic, prin intermediul „punctelor de rotație".

Aceste matrici de lumină se găsesc de-a lungul meridianelor fizice de acupunctura şi sunt linii de lumină ce se intersectează în forme frumoase: un nou sistem circulator de lumină al dimensiunii a cincia. Regenerarea celulară a fost îndeplinită.

Timpul nu mai este liniar, ci simultan - trecutul, prezentul şi viitorul co-există. Nu mai există separare şi vă veți manifesta complet viziunea voastră asupra Cerului şi Pământului şi veți exprima extazul Spiritului.

în acest sistem de coordonate al conştientei conştiente, mulți accesează acum şi creează noi tipuri de tehnologii bazate pe lumină, noi forme de viață în comunități, noi sisteme de guvernare şi sisteme de distribuire

echitabilă a hranei şi resurselor. Toți au fost trecuți prin-tr-un antrenament de „specializare" şi au dobândit capacități necesare pentru a ajuta la crearea şi manifestarea Noii Lumi - „Era de Aur".

Nivelul 12: Continuarea creării şi a implementării sistemelor Noii Lumi. Vă asociați cu alți inițiați ai celui de-al doisprezecelea nivel, care organizează noi guverne, noi sisteme financiare şi educaționale, sisteme de alocare a hranei şi a resurselor mai bune etc.

Totul va fi redefinit în stadiile finale ale înălțării Pământului, astfel încât totul să poată exista în bucurie, egalitate şi armonie. în acest moment, planeta cu locuitorii săi a fost „re-țesută" în lumină -pentru a străluci în întreaga sa splendoare, pe măsură ce stadiile finale ale acestui Plan Divin se desfăşoară.

Planeta merge către lumină, se deplasează în afara acestei dimensiuni şi este adusă într-un sistem cu mai multe stele, în care toți sunt un corp de lumină şi urmează Spiritul, în perfecțiune totală. Toate realitățile paralele sunt rețesute şi absorbite înapoi în Spirit - şi toate şi-au aliniat voința lor cu cea Divină.

- Acordaţi-vă cu universul prin respiraţie şi prin tehnici care folo sesc lumina.
- întotdeauna imaginaţi-vă că aveţi un cilindru de lumină în jurul vostru - oriunde vă aflaţi, oriunde mergeţi. Inspiraţi această energie pranică, transformatoare, cu fiecare respiraţie, în timp ce respiraţi conştient de-a lungul întregii zile.
- Folosiţi, în toate meditaţiile, energia luminii albe.
- Preluaţi numai combustibil uşor, viu în corpul fizic.
- Pentru un timp, realizaţi zilnic meditaţia de accelerare a procesu lui de înălţare şi vedeţi ce se întâmplă.
- CEREŢI Prezenţei EU SUNT să vă conecteze la o picătură eteri că de lumină lichidă, să vă monitorizeze regulat şi să vă mărească în continuare coeficientul de lumină, în timp ce meditaţi, în timp ce dor miţi în fiecare noapte, în timp ce priviţi emisiuni TV (dacă urmăriţi programe TV), în timp ce lucraţi - oricând mintea voastră este concen trată pe altceva.
- **Sawfi^Hrtflfierîttei*--** maeştrii tehnologiei luminii - să suprave gheze în fiecare zi un program de dezvoltare şi creştere a coeficientu lui vostru de lumină, la capacitatea maximă.

Invocaţi energiile Mahatma, pentru a accelera şi intensifica calitatea procesului vostru de ingerare a luminii.

-Să ştiţi că toată energia pe care o concentraţi asupra Spiritului - de la meditaţie, ajutor, transmisie, scrisă sau vorbită, până la rugăciune şi afirmaţie - va ajuta în procesul de creare a luminii din interiorul vostru, pentru că obiectul atenţiei voastre creşte.

-Lumina este aspectul vizual al Dumnezeului lăuntric şi, pe măsu ră ce o căutaţi, vă aliniaţi la ea, vă concentraţi asupra ei, ea vi se va re vela din ce în ce mai mult, în fiecare celulă şi în fiecare atom. din voi.

-în mod evident, cu cât sunt mai pure câmpurile noastre de ener gie, cu cât ne eliberăm de „bagaj", cu atât mai multă lumină poate cu prinde fiinţa noastră. Acest lucru poate fi ajutat prin realinierea câmpu rilor de energie ale corpului emoţional, prin curăţarea memoriei celu lare, prin stăpânirea minţii şi prin vigilenţă şi conştientă cu privire la puterea gândului.

Legile Universale - Capitolul 31

Presupunând că există o Putere Supremă, sau o Fiinţă Supremă care a creat şi controlează acest univers complex, atunci următorul citat din cartea *Viziune despre Ramala* este de mare interes: „Această Fiinţă Supremă se manifestă pe Sine şi menţine ordinea şi echilibrul în creaţia Sa, prin ceea ce este cunoscut uneori ca marile legi naturale ale cosmosului. Aceste legi naturale sunt comparabile cu legile voastre ştiinţifice de pe Pământ şi definesc relaţia dintre toate lucrurile create atât în plan fizic, cât şi în planurile de deasupra şi dedesubtul planului fizic. Ele controlează şi menţin în echilibru perfect fiecare manifestare divină a spiritului infinit, fiecare nivel al conştiinţei spirituale, fiecare moleculă de materie.

Ele controlează nu doar viaţa fiecărei fiinţe umane, ci şi pe cea a Creatorului vostru, Domnul Solar, în interiorul căruia voi locuiţi, vă mişcaţi şi vă aveţi fiinţa şi, de asemenea, marele Dumnezeu în interiorul căruia Creatorul vostru locuieşte, se mişcă şi îşi are fiinţa. Toate nivelurile şi gradele conştiinţei se supun acestor mari legi naturale.

Aceste legi naturale stau deasupra Domnilor Solari şi tuturor Dumnezeilor. Ele guvernează existenţa şi creativitatea, nu numai a multor mii de Domni Solari sau Dumnezei care există în universul vostru vizibil, ci şi a celor care se găsesc la alte niveluri de creaţie.

Este înţelept cel care recunoaşte că ştiinţa şi religia caută, amândouă, acelaşi lucru, indiferent că acesta se numeşte Adevăr, Cunoaşterea universului sau Dumnezeu. Legile naturale ale universului sunt la fel ca legile ştiinţifice ale omenirii, numai că sunt exprimate la un nivel mai înalt, mai cuprinzător".

Urmează un citat al Maestrului Sananda, din cartea *Amintirea Unimii:* „Energia spirituală a sufletului fiecărei unităţi vii a creaţiei ascultă sunetele fluxului universal de informaţie, care îşi are originea în energiile-sursă ale Dumnezeului Creator. Această acordare armonică produce, în cadrul vieţii pământenilor, înţelegerea principiilor

cunoscute ca legi cosmice universale. Aceste precepte au fost date către om şi, de asemenea, create de om, pe măsură ce acesta şi-a trăit experienţa de viaţă pe Terra, cunoscută şi ca mediul pământesc.

Astăzi, conform timpului vostru, acumularea legii cosmice rezonează cu Tatăl Ceresc şi cu darul Său de Iubire şi viaţă către fiecare entitate. Acordarea la Sine, împreună cu Voinţa Energiei-Sursă, cunoscută ca Iubire din chiar miezul Fiinţei Sale - creează o cărare a cunoaşterii pe care fiinţa o poate urma pentru a crea Echilibru, Armonie, Pace, Iubire şi Existenţă Eternă, în însăşi expresia Vieţii. Armonica acestei alinieri a creat preceptele cunoscute ca legi cosmice.

Fiecare Unitate (entitate) dispune de alegerea liberului arbitru pentru a se alinia, sau nu, la aceste legi. Cunoaşterea voastră cu privire la legile cosmice se găseşte în interiorul pachetelor-sămânţă codificate de energie cristalină din cadrul entităţii voastre-suflet, care cuprinde totalitatea voastră!"

ţj Legea Unităţii: Totul este interconectat şi provine din aceeaşi Sursă. Cunoscută, de asemenea, şi ca Legea Energiei. Citat din *Viziune despre Ramala:* „Este înţelept acel suflet care recunoaşte că toată omenirea este, într-adevăr, parte a marelui tot unic, că fiecare fiinţă umană poate fi considerată ca o celulă individuală din creierul cosmic al Creatorului vostru. Este adevărat că nu există separare, decât acolo unde omenirea alege să o trăiască.

Aşadar, una dintre marile lecţii ale vieţii fizice este aceea de a vă ridica deasupra acestei separări aparente, de a vedea ce este „aparent" şi de a învăţa că sunteţi cu adevărat una cu Creatorul vostru - nu numai în fiinţa voastră fizică, ci şi în fiinţa voastră spirituală.

Nu există separare, în această lume fizică, între voi şi Dumnezeul vostru. Lumea aceasta este Dumnezeul vostru. Dumnezeul vostru este această lume. Voi trăiţi în Dumnezeul vostru şi sunteţi, de fapt, o parte din El, la fel cum un aspect al Dumnezeului vostru trăieşte în voi şi este, de fapt, o parte din voi. Astfel, cel mare este de găsit în cel mic - care segăseşte, Ja rândul lui, în cel mare."

îCXegea împlinirii: Următoarele citate şi referiri sunt din cartea *Voi sunteţi Dumnezei,* de Annalee Skarin: „Există o lege stabilită, în mod irevocabil, în cer, înainte de facerea Pământului, pe baza căreia cuvintelor, unde gândurile sunt seminţele şi, atunci când sunt cuplate cu emoţiile, produc o vibraţie vie care va aduce rezultate, în funcţie de felul gândului. Dorinţa este căldura care generează sămânţa şi îi dă putere să se manifeste - puterea creaţiei. Legea este adevărată şi eternă, indiferent ce ne dorim noi. Dacă plantăm seminţele (gândurile) şi îndepărtăm buruienile (îndoiala şi frica), vom obţine rezultate.

Atunci când ne pregătim minţile, fără frică şi fără griji, pentru lucruri mari - de lucruri mari vom avea parte. Puterea de a guverna ceea ce ne înconjoară şi de a construi perfect se află în mâinile noastre. Este puterea gândului, care e o putere Dumnezeiască."

0. Legea Cauzei şi a Efectului: Cunoscută şi sub numele de *karma,* această lege asigură o re-echilibrare a energiei în bazinul cosmic de energie - unde pentru fiecare acţiune trebuie să fie o reacţiune egală şi de sens opus. Această lege se aplică cu privire la acţiunile tuturor fiinţelor. Karma a fost deseori privită ca o judecată: orice dai, vei primi înapoi, ca şi cum ai fi pedepsit. Cu toate acestea, nu e vorba decât de un schimb de energie: orice energie este eliberată (trimisă) de către o fiinţă, aceasta va atrage particule asemănătoare şi va ricoşa înapoi. Energia se dilată şi se contractă, astfel că, dacă se emite energie de o natură negativă, atunci aceasta se va contracta înapoi către sursa sa de transmisie, ca un răspuns la dilatarea iniţială şi va aduce cu ea negativitat& Acelaşi lucru este valabil şi pentru energia pozitivă.

4CEegea Schimbării şi a Transmutării: Fiecare condiţie poate ^transmutată şi totul se schimbă permanent. Singurul lucru constant ufunivers e indestructibilitatea energiei şi forma sa schimbătoare. Aceasta este cunoscută şi sub numele de Legea Alchimiei *-fiecare condiţie din viaţă poate fi transmutată în slavă şifăcută frumoasă din punct de vedere divin, indiferent care este acea condiţie.* Dacă o acceptăm, o binecuvântăm, îi mulţumim lui Dumnezeu pentru ea, sau suntem „mulţumiţi în toate cele". Prin această lege perfectă şi exactă, putem transmuta în frumuseţe spirituală, chiar şi experienţele şi condiţiile unei vieţi amare, sau care ne frânge inima. De asemenea, putem primi puterea de a transmuta dorinţele şi visele noastre spirituale, în manifestare materială tangibilă. Această lege nu dă greş niciodată şi include legea spirituală a schimbării şi transmutării, precum şi legile şi elementele materiale. Această alchimie este puterea lui Dumnezeu în acţiune, care e eternă, neschimbată şi aduce rezultate exacte.

Annalee Skarin spune: *„Legea Chimiei Spirituale* este legea care transmută toate condiţiile, toate vibraţiile, tot întunericul, în frumuseţe, muzică şi lumină. Fiinţa trebuie să înveţe să vorbească limbajul îngerilor, sau să vorbească „în limbi noi". Va trebui să vorbească din suflet şi niciodată din buze, sau chiar din minte. Cel care vorbeşte din buze, pălăvrăgeşte. Cel care vorbeşte dintr-o minte goală, adaugă confuzie şi discordie. Cel care vorbeşte dintr-o minte plină, hrăneşte minţile oamenilor. Cel care vorbeşte din inimă, câştigă încrederea omenirii.

Dar cel care vorbeşte din suflet, vindecă rănile lumii şi hrăneşte sufletele flămânde ale oamenilor. El poate usca lacrimile de agonie şi chin. El poate aduce lumină, deoarece el poartă lumină. Limbajul sufletului este limbaj „sacru" şi e cel mai frumos ... El poate aduce numai binecuvântarea slavei, deoarece este limbajul sferelor eterne şi limbajul Zeilor. Este darul Spiritului, cunoscut ca „noile limbi" ... Puterea transmutării este puterea de a intra în contact cu centrul sufletului, prin inimă. Această metodă singură păstrează în sine puterea împlinirii şi a perfecțiunii".

£ **Legea Echilibrului:** Integrarea polarităților. Termenul „polaritate" înseamnă forțe opuse între care nu există competiție. Forțele se deplasează, în mod colectiv, spre un obiectiv armonizat, aceasta având ca rezultat creşterea. Dualitatea înseamnă forțe de energie opuse care au preluat o personalitate şi, astfel, au intrat în competiție, acționând una împotriva celeilalte prin judecată şi competiție, creând în felul acesta ego-ul, ca parte a personalității încarnate. Noi trăim într-un plan al dualității şi trebuie să exersăm Legea Echilibrului pentru a crea o polaritate de energii masculine/feminine, pozitive/negative, pentru obținerea armoniei şi a integrării. Legea Echilibrului, atunci când este integrată în ființa noastră, e unul dintre primii paşi către iluminare.

#OLegea Manifestării: Ne permite să ne manifestăm dorințele şi nevoile, atunci când intenția *vizează* cel mai înalt bine - nu numai

pentru noi, ci şi pentru alții. Hotărâți ce doriți, afirmați dorința clar, uitați de ea şi considerați că s-a rezolvat. *Nu vă îndoiți!* Capacitatea noastră de a ne manifesta dorințele în realitatea fizică este garantată, atunci când suntem în aliniere sincronă cu Voința Divină şi nu avem în memoria celulara tipare interne de sabotaj care să funcționeze.

{p Legea **Sincronizării:** A fi în locul potrivit la timpul potrivit. Acordarea perfectă şi alinierea perfectă, acolo unde totul decurge armonios, în chip minunat. Această lege este cunoscută şi sub numele de **Legea Grației,** care afirmă că, atunci când ființele sunt aliniate perfect, ele vor fi în perfectă concordanță cu perfecțiunea divină a lui Dumnezeu - deoarece Dumnezeu se manifestă în viața lor.

8. Legea Discernământului: Cunoscută şi ca **Legea Diferențierii,** această lege are de-a face cu faptul de a fi complet în armonie cu ceea ce reprezintă următoarea etapă în evoluția noastră personală. Acest concept a fost discutat în capitolul despre discernământ.

£ **Legea Iertării:** Aceasta se referă la plătirea datoriilor kar-mice, la re-echilibrarea energiei de către cei care au creat dezechilibrul de energie. Ea aduce iertare pentru sine şi pentru alții, deoarece nici o vindecare nu este posibilă fără iertare.

rti Legea Rezonanței: Energiile asemănătoare atrag particule asemănătoare, datorită câmpurilor lor electromagnetice; astfel, orice trimitem în exterior, ca gând, cuvânt sau acțiune, este amplificat şi returnat către noi.

M. Legea Perfecțiunii: Totul este perfect, în starea sa divină.

lzlLegea Creativă a Afirmației Divine: Este puterea gândului şi a cuvintelor, care afirmă că sunteți ceea ce credeți că sunteți voi sau realitatea voastră. După cum credeți, aşa veți fi.

16. Legea Compensării: Este ordinea prin care ființa primeşte doar recompensă. Această lege este universală şi nu se supune cererilor personale. Este asociată cu Legea Cauzei şi a Efectului şi cu Legea Creativității şi e aplicată în relație directă cu alegerea individuală în privința acțiunii.

M Legea Asimilării: Nu permite ca în corpul nostru să fie preluate particule pe care noi, ca spirite, nu le-am asimilat şi nu le-am supus **nouă.**

i£ Legea Adaptării: Legea de a permite şi de a curge uşor, împreună cu singurul lucru constant din univers - natura schimbătoare

a energiei, care se exprimă pe sine în multe forme diferite. Noi trebuie să fim flexibili, deoarece schimbarea aduce evoluție. Deschizându-ne şi permițând celei mai pure energii să curgă nestingherit prin ființa noastră, vom avea parte de mare bucurie şi echilibru, pe măsură ce ne acordăm la puteri superioare. Acordarea câmpurilor noastre de energie pentru a accepta numai energia cea mai pură, va mări la maximum această experiență.

16 Legea Cauzalității: Lucrează în **armonie** cu stelele, astfel încât, o ființă se naşte într-un moment în care poziția corpurilor cereşti din sistemul solar îi va oferi condițiile necesare pentru a progresa în şcoala vieții. Această lege acoperă ştiința astrologiei, care influențează viața noastră conform alegerii semnului sub care ne naştem şi a momentului naşterii.

ţpLegea Evoluției şi a Renaşterii: Un proces lent de dezvoltare, desfăşurat cu stăruință fermă prin întrupări repetate în forme cu eficiență sporită, prin care, în timp, toți sunt aduşi la un nivel de splendoare spirituală, prin recunoaşterea Sursei şi a adevăratei identități. Cunoscută de asemenea şi ca Legea Periodicității.

■5 Legea Analogiei: *„Cunoaşte-tepe tine însuţt.* Ea permite unei ființe să ajungă la o înțelegere a Forței lui Dumnezeu din ea însăşi şi din univers, prin înțelegerea tuturor aspectelor din propria ființă.

£PLegea Dualităţii: Atunci când o fiinţă este conectată conştient la Sursă, sau este „iluminată", se află deasupra acestei legi şi nu e afectată de ea. Până în acel moment, această lege afectează polaritatea energiei.

ţp Legea Minţii: în timp ce Spiritul este Realitatea Absolută, mintea este mediul prin care Spiritul lucrează, prin care creaţia apare în formă fizică în acest plan. Legea Minţii afirmă că, *după cum crezi, aşa va fi.* Aceasta înseamnă că, la acest nivel, convingerile omului influenţează şi creează realitatea sa. „Legea Minţii este suma convingerilor omului". Ann şi Peter Meyer se referă în detaliu la această lege, în cartea lor, *A Fi un Christ,* dar în capitolele anterioare am discutat şi eu **despra ea.**

VI. Legea Respectului: Această lege respectă dreptul fiinţei de a căuta adevărul universal şi înţelepciunea Divină, de o manieră care aduce bucurie propriei inimi, cu condiţia ca fiinţa să respecte, la rândul său, întreaga viaţă. **Legea Universală:** Legea Universală spune că toată cunoaşterea şi conştienta, toate lucrurile vii - sau, pe scurt, că întreaga viaţă conţine acea vitalitate, acea putere de a aduna din sine toate lucrurile n«esare pentru a-i asigura evoluţia şi înflorirea.

fe. Legea Iubirii: Legea Iubirii este acea Lege care pune bunăstarea, grija şi preocuparea pentru ceilalţi, mai presus de cea pentru sine. Legea Iubirii este acea afinitate cu toate forţele pe care omenirea le poate considera ca fiind pozitive.

2 **Legea îndurării:** Legea îndurării este acea lege care permite fiinţei să ierte toate greşelile; să-i ierţi, în mod egal, pe cei care greşesc împotriva ta, după cum şi tu greşeşti împotriva lor. Aceasta înseamnă să fii îndurător. Legea îndurării este înrudită cu Legea Iubirii şi dacă ne vom supune Legii Indurării, nu vor mai putea fi greşeli în lume.

ri. **Legea Recunoştinţei:** Legea Recunoştinţei este guvernată Rezonanţei. Conform acestei legi, cu cât ne exprimăm mai mult recunoştinţa pentru lucrurile de care ne bucurăm în viaţă, cu atât mai mulţ^om atrage către noi lucruri pentru care să fim recunoscători.

p> Legea Răbdării: Legea Răbdării afirmă că toate lucrurile au timpul lor. întrucât tot ce se desfăşoară în cadrul Planului Divin se întâmplă şi în momentul ales de Divin, răbdarea devine o calitate prin care fiinţa înţelege că o concentrare conectată la Sursă va face, în cele din urmă, ca toate gândurile, cuvintele şi acţiunile să se realizeze cu exactitate. în jocul Voinţei Divine, fiinţa devine conştientă că ceea ce nu se realizează imediat, nu este menit să se întâmple în acel moment.

11/ **Legea Exemplului:** Legea Exemplului afirmă că cea mai puternica forţă a schimbării se va manifesta la fiecare fiinţă care *„acţionează după cum vorbeşte".* Ea afirmă că orice persoană, concept sau lucru pot servi drept exemplu care să fie urmat de alţii. Cei care au servit ca exemple în dăruirea iubirii şi ajutorului şi în împărtăşirea părţilor lor cele mai bune, au contribuit la aducerea libertăţii, a bucuriei, a frumuseţii şi păcii în acest plan. Fiinţele care îşi doresc o lume mai bună, sunt încurajate să-şi trăiască propriul adevăr, în fiecare moment al fiecărei zile, într-un mod care respectă întreaga viaţă.

28 Legea Toleranţei: E asociată cu Legea Respectului. Este o Lege care ne inspiră să recunoaştem divinitatea în tot. Această recunoaştere ne situează dincolo de judecata şi separarea care vin din prejudecăţile de rasă, religie, cultură, credinţă, vârstă sau gen.

- Capitolul 32

C. W. Leadbeater, unul dintre primii oameni influenţi ai Societăţii Teozofice, scrie în cartea sa, *Maeştrii şi Cărarea:* „Conştiinţa Marii Frăţii Albe este un lucru minunat, imposibil de descris. Este ca un ocean mare, calm, strălucitor, şi atât de întru totul Unul, încât cel mai mic fior de conştiinţă îl străbate instantaneu de la un capăt la altul - şi totuşi, fiecărui membru i se pare că este în întregime propria sa conştiinţă individuală, având totuşi o greutate, o putere şi o înţelepciune pe care nu ar putea vreodată să o aibă o singură conştiinţă umană. Acest ocean magnific de „conştiinţă cosmică" a frăţiei este ceva atât de măreţ, atât de minunat, încât nu mai există nimic asemănător în lume: chiar şi cei care îi aparţin în urma trecerii primei mari iniţieri, pot avea doar străfulgerări legate de prezenţa sa şi îşi pot aminti numai puţin, din când în când. Este ceva ce poate fi simţit în întregime numai în planul nirvanic, acolo unde frăţia există în mod originar - cu toate că are manifestări în planurile inferioare, chiar şi în lumea fizică".

S-a spus că există multe frăţii ale luminii, între care Marea Frăţie Albă ar reprezenta doar o componentă. *Cheile lui Enoch* spune că există şaptezeci de frăţii, sau ordine, care servesc drept câmp de inteligenţă pentru Tatăl

Ceresc. Acest text afirmă, cu privire la frățiile de lumină: „Inteligență spirituală avansată care poate lua formă fizică şi îşi poate asuma responsabilitatea guvernării ordinelor stelare, respectând ierarhia/federația locală a Divinității ... cele şaptezeci de frății care includ Marea Frăție Albă, ce are responsabilitatea specifică de a administra legea cosmică ... „ființe în întregime din lumină", care cuprind toate treptele frățiilor spirituale ce pregătesc civilizațiile fizice şi spirituale şi care sunt însărcinate cu reînnoirea sau retrezirea creației."

Ierarhia Spirituală poate fi asemănată cu structura noastră de guvern, însă este mult mai complexă. Şi despre acest subiect există multe texte disponibile, care *analizează* foarte detaliat această ierarhie, inclusiv unele lucrări minunate ale Societății Teozofice.

Există, de asemenea, o mulțime de texte şi de informații trans mise prin *channeling,* cu privire la Maeştrii înălțați şi la raze. Din cercetarea mea cu privire la ambele, se pare că sunt informații care se contrazic - poate din cauză că diferite ființe sunt repartizate pentru o „sarcină" sau serviciu, iar apoi sunt „promovate" - şi astfel, avansează.

Despre Maeştrii înălțați, Enoch spune că ei sunt „Maeştrii care au avut câteva încarnări în dimensiunile inferioare, pentru a preda legea cosmică a universului - şi care s-au înălțat înapoi în prezența Tatălui, de la care ei primesc noi însărcinări pentru a preda în diferite lumi, prin marea lor Iubire". Voi rezuma aspectele menționate anterior, care, pentru mine, au devgnit acum realitate, datorită experienței şi

ii mare parte a omenirii a fost „acordată" pe un anu mit canal.

- Ignorarea altor canale nu neagă existența acestora.

-Pe măsură ce ne rafinăm frecvențele, ne putem acorda la alte „canale", sau dimensiuni ale existenței şi putem fi conştienți de ele.

-în alte planuri sau dimensiuni, există alte ființe şi ființe de lumină, pe care le putem accesa prin simpla schimbare a frecvenței noastre şi, în consecință, a canalului nostru. Nu toți cei care trăiesc în alte planuri sunt ființe de lumină, sau motivate de cel mai înalt bine *a*\\ / tuturor, de exemplu, spiritele dezîntrupate din planul astral şi, de ase menea, extraterestrii care sunt avansați din punct de vedere tehnolo gic prin navele lor şi călătoria în timp, dar a căror conştientă conştien tă încă este cât se poate de tridimensională.

-Toate ființele de lumină sunt, prin natura lor, evoluate spiri tual - şi sunt numite ființe de lumină, din cauza cantității de lumină pe care o manifestă în forma lor. Lumina este aspectul vizual al esenței iy i noastre divine.

-Toate ființele de lumină sunt angajate conştient în serviciul Primei Cauze.

-Sarcina Marii Frății Albe este de a ajuta Pământul şi pe lo cuitorii săi, în procesul lor de retrezire şi reunificare cu Şinele lor Dumnezeiesc.

-Jocul evoluției de pe Pământ este o părticică într-un colț al unui sector dintr-un univers, care, la rândul său, este o părticică din în tregul peisaj galactic.

Continuând cele de mai sus, aş vrea să vă împărtăşesc puțin din experiența şi din înțelegerea mea provenită din raporturile cu aces-\ te ființe de lumină.

Am avut primul contact conştient cu Maeştrii înălțați în 1992, \atunci când am primit unele informații audio şi scrise, sosite prin *Vhanneling.* Pentru mine, era ca şi cum mi se dăduse imaginea de ansamblu. Dintr-o dată, totul avea sens, toată călăuzirea mea interioară, anii mei de cercetare şi meditație - totul. A fost, pur şi simplu, ca şi cum cineva aprinsese lumina, iar eu mă retrezisem. M-am înălțat peste , starea de meditație, mi-am găsit pacea lăuntrică şi m-am reconectat cu scopul meu predestinat şi, de asemenea, cu rolul meu personal în cadrul Marelui Plan.

Marea Frăție Albă este în contact cu omenirea de eoni de timp. Mi s-a spus că Domnul Maitreya şi alți Maeştri înălțați, inclusiv energia Sananda, l-au „întrecut" pe Iisus. St. Germain a fost înrudit cu Rosacrucienii. El Morya şi Kuthumi au lucrat direct cu Madame Blavatski, fondatoarea Societății Teozofice. Djwhal Khul a lucrat cu Alice Bailey.

De-a lungul istoriei şi în toate religiile, frățiile au fost interconectate. Dr. Stone în *Manual complet*

pentru înălțare şi cartea *Cheile lui Enoch* dau multe detalii cu privire la aceste legături. Frățiile şi-au făcut din nou cunoscută prezenţa, pe scară largă, în ultimele două decade, prin intermediul multor canale de transmisie reputabile.

Ceea ce am descoperit de când am intrat în Ordinul Frăției Luminii este că am fost, în timp, repartizată la diverşi maeştri, pentru călăuzire şi retrezire.

Inițial, instructorul meu „personal" a fost Domnul Sananda. De asemenea am primit indicații, în probleme specifice, d~~u Iu Fwiua~~ra **MăffâTKwan** Yin, Pavel Venețianul şi alții, atunci când era necesar -în funcție de sarcina pe care o aveam în acel moment. Particip cu regularitate la lecții, în planurile eterice - d~~o ohiooi în timp cr rnr~~puLdoflr-

Intensitatea şi regularitatea acestei comunicări, plus confirmarea inițială a informației care mi-a fost transmisă atunci când învățam să am încredere, au permis vieții mele să devină cu adevărat plină de bucurie, abundentă şi cu un scop clar al exprimării sale, în acest plan de existenţă Datorită complexității şi profunzimii materialului deja disponibil cu privire la frății, nu voi dezvolta foarte mult subiectul aici. Totuşi, aş vrea să tratez câteva informații de bază, din cartea *Cheile lui Enoch,* despre funcțiile diferitelor structuri ierarhice.

-**Consiliul** Celor Nouă: Un for de învățători care guvernează regiunea noastnLgalaclică şi supergalactică, care ar putea fi înlocuit în cadrul „noilor programe" de curând introduse ale împărăției lui Dumnezeu.

-**Consiliul Celor Doisprezece:** Fii ai Cerului care lucrează pentru supravegherea creației şi regenerării lumilor inferioare.

în cartea *Mahatma - Cărțile I şi II,* Brian Grattan scrie: „Iubirea pură, înțelepciunea, bucuria, pacea, echilibrul şi orice alte calități ale luminii pot fi atinse numai prin Unica Mare Prezență, Consiliul Sursă al Celor Doisprezece pentru această Zi Cosmică, unde fiecare membru reprezintă o Rază Cosmică. Este Consiliul complet al Celor Doisprezece, care întrupează cele Douăsprezece Raze, cel care dă posibilitatea acestei creații, acestei Zile Cosmice, să existe."

El afirmă, de asemenea, că „Cele Douăsprezece Raze care formează această Zi Cosmică sunt substanța inteligentă, de sine-lumi-noasă a Prezenței EU SUNT, Mahatma, care există în toate punctele (cu excepția acelor planete tridimensionale, încă limitate la cele Şapte Raze) şi din care este compusă întreaga Creație".

-**Consiliul Celor Douăzeci şi Patru:** Un consiliu care guver nează civilizația spirituală în Universul-Fiu - a nu se confunda cu cei douăzeci şi patru de Bătrâni.

-**Consiliul Celor O Sută Patruzeci şi Patru de Mii:** Un for al Maeştrilor înălțați, care administrează programul „îmbătrânitului de zile".* Mintea infinită care lucrează prin Dumnezeul Creator, ierarhia „Cerurilor înalte" care guvernează ierarhiile cerurilor de mijloc şi cerurilor inferioare, stabilind „programele-suflet" finale - atât pentru om, cât şi pentru maestru.

- **Consiliul Luminii:** Numele colectiv pentru consiliile de mai sus, care guvernează această galaxie şi alte regiuni ale univer surilor îndepărtate. Acestea nu sunt consilii solare sau planetare.

Continuând cele de mai sus, aş vrea să vă împărtăşesc puțin din experiența şi din înțelegerea mea provenită din raporturile cu aceste ființe de lumină.

Am avut primul contact conştient cu Maeştrii înălțați în 1992, atunci când am primit unele informații audio şi scrise, sosite prin *inneling.* Pentru mine, era ca şi cum mi se dăduse imaginea de an-imblu. Dintr-o dată, totul avea sens, toată călăuzirea mea interioară, iii mei de cercetare şi meditație - totul. A fost, pur şi simplu, ca şi cum cineva aprinsese lumina, iar eu mă retrezisem. M-am înălțat peste starea de meditație, mi-am găsit pacea lăuntrică şi m-am reconectat cu scopul meu predestinat şi, de asemenea, cu rolul meu personal în cadrul Marelui Plan.

Marea Frăție Albă este în contact cu omenirea de eoni de timp. Mi s-a spus că Domnul Maitreya şi alți Maeştri înălțați, inclusiv energia Sananda, l-au „întrecut" pe Iisus. St. Germain a fost înrudit cu Rosacrucienii. El Morya şi Kuthumi au lucrat direct cu Madame Blavatski, fondatoarea Societății Teozofice. Djwhal Khul a lucrat cu Alice Bailey.

De-a lungul istoriei şi în toate religiile, frățiile au fost interconectate. Dr. Stone în *Manual complet pentru înălțare* şi cartea *Cheile lui Enoch* dau multe detalii cu privire la aceste legături. Frățiile şi-au făcut din nou cunoscută prezența, pe scară largă, în ultimele două decade, prin intermediul multor canale de transmisie reputabile.

Ceea ce am descoperit de când am intrat în Ordinul Frăției Luminii este că am fost, în timp, repartizată la diverşi maeştri, pentru călăuzire şi retrezire.

Inițial, instructorul meu „personal" a fost Domnul Sananda. De asemenea am primit indicații, în probleme specifice, du lu rwiuara 'MSflâTKwan Yin, Pavel Venețianul şi alții, atunci când era necesar -în funcție de sarcina pe care o aveam în acel moment. Particip cu regularitate la lecții, în planurile eterice - tfr nbinni în timp *se* rnrpili riniir--"in ?ii ririfinrij în mti1itnți?i ^

Intensitatea şi regularitatea acestei comunicări, plus confirmarea inițială a informației care mi-a fost transmisă atunci când învățam să am încredere, au permis vieții mele să devină cu adevărat plină de bucurie, abundentă şi cu un scop clar al exprimării sale, în acest plan de existență Datorită complexității şi profunzimii materialului deja disponibil cu privire la frății, nu voi dezvolta foarte mult subiectul aici. Totuşi, aş vrea să tratez câteva informații de bază, din cartea *Cheile lui Enoch,* despre funcțiile diferitelor structuri ierarhice.

-Consiliul Celor Nouă: Un for de învățători care guvernează regiunea noastriLgalâClică şi supergalactică, care ar putea fi înlocuit în cadrul „noilor programe" de curând introduse ale împărăției lui Dumnezeu.

-Consiliul Celor Doisprezece: Fii ai Cerului care lucrează pentru supravegherea creației şi regenerării lumilor inferioare.

în cartea *Mahatma - Cărțile I şi II,* Brian Grattan scrie: „Iubirea pură, înțelepciunea, bucuria, pacea, echilibrul şi orice alte calități ale luminii pot fi atinse numai prin Unica Mare Prezență, Consiliul Sursă al Celor Doisprezece pentru această Zi Cosmică, unde fiecare membru reprezintă o Rază Cosmică. Este Consiliul complet al Celor Doisprezece, care întrupează cele Douăsprezece Raze, cel care dă posibilitatea acestei creații, acestei Zile Cosmice, să existe."

El afirmă, de asemenea, că „Cele Douăsprezece Raze care formează această Zi Cosmică sunt substanța inteligentă, de sine-lumi-noasă a Prezenței EU SUNT, Mahatma, care există în toate punctele (cu excepția acelor planete tridimensionale, încă limitate la cele Şapte Raze) şi din care este compusă întreaga Creație".

-Consiliul Celor Douăzeci şi Patru: Un consiliu care guver nează civilizația spirituală în Universul-Fiu - a nu se confunda cu cei douăzeci şi patru de Bătrâni.

-Consiliul Celor O Sută Patruzeci şi Patru de Mii: Un for al Maeştrilor înălțați, care administrează programul „îmbătrânitului de zile".* Mintea infinită care lucrează prin Dumnezeul Creator, ierarhia „Cerurilor înalte" care guvernează ierarhiile cerurilor de mijloc şi cerurilor inferioare, stabilind „programele-suflet" finale - atât pentru om, cât şi pentru maestru.

-- Consiliul Luminii: Numele colectiv pentru consiliile de mai sus, care guvernează această galaxie şi alte regiuni ale univer surilor îndepărtate. Acestea nu sunt consilii solare sau planetare. **Ordinul/Frăția lui** Enoch: Inițiază pe cei credincioşi în no ile lumi ale conştiinței, prin crearea manuscriselor de cunoaştere soiri" tuală-ştnnțifică Frăția construieşte rețelele-piramidă pe planete nece" sare pentru evoluția culturilor inteligente.

Ordinul/Frăția lui Melchisedec: Este responsabil cu re programarea conştiinței care e necesară pentru a uni creația fizică cu

exteriorizarea ierarhiei divine.

O punte către Noua Lume - Capitolul 33

Am avut intenția de a numi acest capitol „O Nouă Ordine Mondială", dar cred că acesta e numele unei mişcări politice. Această „Nouă Lume" despre care vreau să vorbesc aici, se va forma pe o bază spirituală şi nu pe una politică. *Cu toate acestea,* atunci când se va fi realizat această aliniere spirituală, toate celelalte structuri vor fi şi ele realiniate automat - cea politică, educațională, economică şi socială.

în meditațiile mele am avut „viziuni" ale acestei Noi Lumi. Biblia vorbeşte despre noul mileniu pe care *Cheile lui Enoch* îl descrie ca pe „o perioadă de multă fericire şi guvernare perfectă", fiind un concept liniar al perioadei de o mie de ani de pace menționată în teo-logiile ortodoxe. în învățăturile lui Enoch, „mileniul este una dintre multele deschideri în vălurile de lumină, prin care omul poate intra pentru a se contopi liber cu inteligența superioară şi divinitatea altor lumi". Enoch afirmă că vor fi multe oportunități, în timpul mileniului, care vor permite ființelor să se deplaseze dincolo de „fusul orar" al conştiinței noastre, către alte regiuni ale „inteligenței spațiale".

Pentru a înțelege vastitatea creației, cât şi felul în care ceea ce se întâmplă pe Pământ este „o părticică" din tot, aş vrea să inserez aici o înțelegere a cuvântului *„chiliocosmos",* ca opus al mileniului. Un mileniu este un fenomen definit în cadrul spațiului şi timpului limitat Un *chiliocosmos* - potrivit lui Enoch - „reprezintă multiplicitatea evoluției şi marea legătură între mai multe universuri contopite în planu Tatălui". Este „interpretarea a o mie de niveluri diferite ale creație: cosmice - toate întrețesute astfel încât ,purificarea şi reînnoirea' creației să poată avea loc în toate cele o mie de.niY^uri/cektle^mib\tan".

înapoi la sectorul npstet-dirrunivers! Planeta noastră evoluează - se retrezeşte - şirați locuitorii Pământului trec printr-o mare schimbare, ținând pasul cu schimbările planetare. Este ca şi cum noi toți avem un radar intern care ne duce, ca un magnet, către ojrtare uniune completă cu Prezența EU SUNT, sau Scânteia Divi „suprapunerea" noului sistem de linii de rețea deasupra şi în interiorul câmpurilor de energie. în mod similar, omenirea este de asemenea infuzată cu mai multă energie luminoasă electromagnetică, prin liniile meridian din corp. Noi structuri de rețea sunt suprapuse, iar structuri cristaline din amprentele deja existente sunt şi ele activate acum. Totul este proiectat pentru „a arunca cele vechi şi a aduce cele noi".

In cartea *Deschiderea către canalul de transmisie,* DaBen şi Orin explică: „Energiile care lovesc Pământul chiar acum vor energiza şi activa orice lucru asupra căruia vă concentrați. Pentru aceia dintre voi care sunt extrasenzitivi şi se concentrează deja asupra căii spirituale, aceste noi energii vor face ca lucrurile să se aranjeze mai bine ca niciodată. Uşile se vor deschide; relațiile voastre se vor îmbunătăți. Puteți descoperi că priviți în interior şi găsiți răspunsurile pe care le tot căutați. Puteți trece, temporar, prin nişte momente dificile, în timp ce renunțați la ceea ce este vechi şi vă deschideți către ceea ce este nou. Mulți dintre voi au trecut deja prin această perioadă de adaptare. De cealaltă parte a sa se găseşte o viață mai bună, mai plină de abundență, de iubire şi succes. Apreciați lecțiile voastre acum, pe măsură ce vin, şi să ştiți că ele vă pregătesc să faceți față unei vibrații mai înalte."

Ei continuă: „Poate că îi veți vedea pe alții în suferință, sau având greutăți. Poate veți mai citi şi despre evenimente mondiale tulburătoare. Provocarea, pe măsură ce atingeți aceste planuri superioare, este aceea de a vă aminti că echilibrul vostru va veni, de acum înainte, mai degrabă printr-o conexiune cu planurile superioare, decât cu alți oameni. Veți fi în stare să asigurați echilibru şi stabilitate pentru alții, pe măsură ce realizați această conexiune.

Este important să-i ajutați pe aceia pe care îi vedeți că au probleme să se adapteze la noile vibrații, şi nu vă lăsați prinşi în fricile lor. Pe măsură ce deschideți canalul vostru, veți fi cel care veți avea lumina, aducând altora încurajări şi îndrumări pozitive. Este un timp al marilor oportunități. O parte a muzicii, artei, literaturii şi exprimării culturale celei mai frumoase a omenirii urmează să vină - şi va fi produsă sub influența acestei vibrații înalte ".

Se spune că această Lume Nouă va fi formată de cei care s-au conectat şi s-au contopit conştient cu natura divină a ființei lor. După cum spune Arhanghelul Ariei: „mulți au primit o pregătire foarte specială, capacități de dezvoltare

şi o percepţie superioară, pentru a ajuta planeta. Poate că sunteţi un specialist în diplomaţia intergalactică, în noi structuri de familie, noi forme de guvernare, sau în alocarea, în mod echitabil, a hranei şi altor resurse, la nivel global. Crearea de noi tipuri de viaţă în comunităţi, noi ritualuri pentru o spiritualitate retrezi-tă, noi tehnologii bazate pe lumină, sau noi exprimări prin intermediul artelor, poate fi ceea ce vă face inima să cânte." Pe măsură ce ne re-aliniem frecvenţele la vibraţiile superioare, vom avea capacitatea de a manifesta acest Rai pe Pământ, conform viziunii care a fost prestabilită pentru omenire în acest moment din evoluţia noastră.

Vor fi formate noi guverne şi consilii care lucrează pentru binele întregii planete; nu va mai exista separare din cauza rasei, religiei, culturii sau ţării, iar toate vor fi distribuite liber, pentru binele celor mulţi şi nu doar a câtorva. îmi amintesc că am citit undeva, cu câţiva ani în urmă, că dacă bogăţia planetei ar fi redistribuită în mod egal, fiecare ar fi milionar. Noi nu suferim din cauză că ne lipsesc resursele şi abundenţa pe această planetă, ci din cauză că lipseşte conştienta conştientă de a crea o distribuire egală a acestora. în timp ce mulţi mor de foame din lipsa hranei fizice, la fel de mulţi mor din lipsă de împlinire spirituală, sau din lipsă de scop.

Pentru cei care pot înţelege timpul simultan, să ştiţi că, în timp ce acum viitorul co-există deja cu trecutul şi prezentul, tot ceea ce ne dorim să se întâmple, s-a întâmplat deja şi se află în manifestare. E clar că, prin „acordarea antenei noastre" -prin modificarea percepţiei noastre - putem aduce viziunea viitorului în prezent şi astfel să-1 creăm aşa cum este predestinat să fie. Acesta este un instrument minunat de economisire a timpului, dar care se *bazează* pe o călăuzire lăuntrică bună, clară, din partea învăţătorului Lăuntric, care există în mod multidimensional şi care e puntea de legătură cu realitatea timpului simultan. Ca să fac o mică paranteză, am cercetat cu ajutorul Arhanghelului Ariei chestiunea realităţilor paralele, care s-ar putea să-i intereseze pe unii. Ariei spune că, de fiecare dată când luăm o decizie care nu este în aliniere cu Spiritul, alegerea Spiritului va avea loc, dar şi a noastră, ca o consecinţă a unei realităţi „paralele", ce permite acelei alegeri să existe şi să respecte liberul nostru arbitru Conştienta noastră urmează alegerea noastră - iar percepţia noastră ne dă realitatea noastră de zi cu zi. Pe măsură ce ne re-aliniem conştient la voinţa Divinului, toate aceste realităţi se retrag împreună şi, astfel, noi ajungem să trăim o variantă constantă a tuturor acelor realităţi paralele contopite, până când nu va mai exista decât calea Spiritului şi recunoaşterea, exprimarea şi servirea Voinţei Divine.

Astfel, planetele şi indivizii se înalţă, literalmente, prin procesul de reţesere, unde „punctele de acum" sunt materialul spaţiului şi timpului şi toate sunt trasate prin dimensiuni. Acesta este ca un năvod uriaş care a fost aruncat de-a lungul oceanelor timpului. El este menit să maximizeze impactul, să maximizeze experienţa şi apoi este tras înapoi, la sursa de unde a fost aruncat. Cea mai densă expresie a fiinţei noastre este forma fizică, cea care a avut întotdeauna liberul arbitru de a explora şi de a crea.

Cei înălţaţi spun că locuitorii Pământului sunt foarte admiraţi în toate galaxiile pentru puterile lor uimitoare de materializare fizică -asta, deoarece noi am creat cu adevărat cel mai interesant teren de manifestare a multor experienţe diverse de învăţare.

Când realizăm că noi avem capacitatea dovedită de a crea realitatea pe care o dorim, abia atunci începe distracţia. Stăpânirea minţii cere disciplină - însă, deoarece energia urmează gândirea, noi putem începe să creăm, pur şi simplu, doar prin intermediul gândirii. Combinat cu o inimă pură, o integritate profundă şi o aliniere cu Voinţa Divină, tot ceea ce doriţi să creaţi va fi manifestat după cum este cel mai bine pentru umanitate în mod colectiv, şi nu numai pentru un individ anume. Atunci când ne-am aliniat liberul arbitru cu Voinţa Divină, noi devenim automat o parte a creaţiei conştiente a Marelui Plan. Marele Plan este acela ca locuitorii Planetei Pământ să experimenteze, în acest punct al timpului liniar, Era de Aur - noul mileniu al păcii, în care ne vom recunoaşte nu doar propria noastră divinitate, ci şi divinitatea din toate fiinţele vii.

Se spune că, în trecut, conştiinţa umanităţii a fost prea densă, iar noi am fost mult prea inconştienţi în ceea ce priveşte natura noastră divină. Acum, pentru că am evoluat, s-a profeţit că ni se va adresa în curând invitaţia de a ne alătura Federaţiei Intergalactice a Lumilor. Această Federaţie există de eoni de timp, însă nu s-a putut face cunoscută unei planete populate de fiinţe care se credeau singura specie inteligentă din univers şi care au fost în acelaşi timp complet guvernate de frica născută din ignorarea propriei lor naturi multidimensionale.

Cercetarea a arătat că Pământul a fost o staţie experimentală şi multe guverne au date înregistrate despre veniri şi plecări ale extraterestrilor. Nu mă voi ocupa de această informaţie aici; este suficient să spun că oricine doreşte mai multe informaţii pe marginea acestui subiect le poate căuta, deoarece sunt la dispoziţia tuturor. Aşadar, este recunoscut pe plan universal că noi „creştem" ca specie, iar absolvirea noastră prezentă va însemna retrezirea atât a noastră proprie, cât şi a planetei, urmată de invitaţia de a ne alătura Federaţiei.

în acest punct al timpului liniar, noi suntem invitaţi să ne oferim voluntari, să ne înscriem şi să ne alegem „posturile" noastre dorite în Noua Lume. Spun din nou că acesta este ceva prestabilit, sau predestinat, ales de noi înainte de a ne întrupa. Iarăşi, călăuzirea, pregătirea şi invitaţia de a ne lua în primire posturile vor fi date de învăţă-

torul Lăuntric.

în septembrie 1996, în conformitate cu a zecea viziune din *Profețiile de la Celestine, de James Redfield,* şi cu activarea corpului de lumină de nivel doisprezece, Academia pentru Autocunoaştere şi întărire a Sinelui (A. A. î. S.) a lansat M.S.P.T. - Mişcarea pentru o Societate Pozitivă Trezită -

Exercițiul de Vizualizare Creativă nr. 18 **Viziunea Noii Lumi**

-Aşezați-vă, conectați-vă, folosind respirația şi tehnicile cu lumină.
-Atunci când vă simțiți calmi, centrați şi total relaxați, permiteți minții voastre să hoinărească, să imagineze şi să fantazeze despre felul în care ați dori să fie lumea, dacă nu ar fi restricții, limitări, iar singu rele reguli ar fi ca TOATE creaturile să fie fericite şi pline de bucurie; ca TOATE creaturile - umane, animale şi Mama Pământ însăşi - să fie în siguranță, să nu fie nedreptățite în nici un fel, să fie hrănite, respec tate şi iubite.

-Imaginați-vă şi vizualizați planeta noastră liberă de poluare. Vizualizați ape limpezi, curate, de un albastru cristalin, alături de
miriade de forme de viață marină.
-Vizualizați ceruri albastre, limpezi, pline de păsări.
-Vizualizați păduri tropicale dese, încărcate, şi vegetație cu toate speciile de plante.
-Vizualizați toate creaturile co-existând armonios, fără ca viața să le fie în vreun fel în pericol. Imaginați-vă că toate sunt sănătoase, foar te mulțumite şi împăcate.
-Imaginați-vă că toți au slujbe mulțumitoare, relații pline de bucu rie, un mediu de viață armonios, cu suficientă hrană, adăpost, îmbrăcă minte şi distracții pentru toți.
-Imaginați-vă o lume fără sărăcie şi lăcomie, fără foamete şi război.
-Imaginați-vă apoi că sunteți parte a Federației Intergalactice a Lumilor, a călătoriilor spațiale, prin care toți pot veni şi pleca în tot universul, la alegere şi cu uşurință.
-Imaginați-vă că sunteți în stare să comunicați telepatic, să vinde cați prin atingere sau doar cu gândul, să creați prin gândire, fără acți une fizică, să puteți dematerializa şi rematerializa la voință.
-Doar imaginați-vă. Imaginația aduce viziunea. Viziunea creează realitatea.
-Fiți clari cu privire la ce doriți să creați.
-învățați să creați pentru binele întregului, astfel încât toți să aibă de câştigat.

„Raiul, Nirvana sau Samadhi, este o experiență pe care o accesăm printr-o modificare în conştienta noastră
conştientă şi în percepția noastră. Putem face acest lucru prin înțelegere şi lucrând cu legile naturale
ale energiei.
Mulți trăiesc acum în Rai pe Pământ, ei sunt constructorii, creatorii acestei noi lumi Juminate',
ai acestei Ere de Aur.
învățătorul Lăuntric luminează calea, are Planul,
şi ne va învăța cum să creăm şi să ne bucurăm
de locul nostru în acest paradis
- mileniul profețit,"
- Jasmuheen

, Şinele personal al fiecărei persoane este înzestrat cu Puterea
Alegerii cu privire la ce doreşte
să gândească, să simtă, să creeze şi să experimenteze.
Dacă fiinţa foloseşte toată substanţa şi energia fiinţei sale
în mod constructiv, Pacea, Expansiunea, Bucuria, Abundenţa şi Gloria
sunt răsplata Vieţii pentru Revărsarea Darurilor Sale. "

„Pentru a avea armonie în trup şi în tot ce face,
personalitatea trebuie să renunţe
la toate gândurile, sentimentele
şi cuvintele legate de imperfecţiune ".

- St. Germain, *Prezenţa Magică.*

O Poveste a Creaţiei

Fragment din Evanghelia Vărsătorului a lui Iisus Christos, de Levi*

„înainte ca lumile să se formeze, toate lucrurile erau unul -doar Spirit, Respiraţia Universală. Iar Spiritul a respirat, iar ceea ce era nemanifestat a devenit focul şi gândul Cerului, Dumnezeu-Tatăl, Dumnezeu-Mama. Iar atunci când focul şi gândul Cerului au respirat uniţi, Fiul lor, unicul lor Fiu s-a născut. Acest Fiu este Iubirea, pe care oamenii au numit-o Christos. Oamenii au numit gândul Cerului, Respiraţia Sfântă. Iar atunci când Dumnezeu întreit a respirat din nou, iată, şapte spirite stăteau înaintea tronului. Acestea sunt Elohimii, spiritele creatoare ale universului.

Iar acestea sunt cele care, în puterea lor nemărginită, au creat tot ceea ce este sau a fost. Aceste Spirite ale lui Dumnezeu întreit s-au mişcat în spaţiul nemărginit şi în cele şapte eteruri, iar fiecare eter are forma sa de viaţă. Aceste forme de viaţă nu erau altceva decât gândurile lui Dumnezeu, îmbrăcate în substanţa planurilor lor eterice. (Oamenii numesc aceste planuri eterice: planul protoplasmei, al pământului, al plantelor, al animalelor, al omului, al îngerilor şi al Heruvimilor). Aceste planuri, împreună cu toate gândurile lui Dumnezeu corespunzătoare, nu sunt văzute niciodată de ochii omului întrupat; ele sunt compuse dintr-o substanţă mult prea fină pentru a fi văzută de ochii fizici - şi totuşi, ele constituie sufletul lucrurilor; iar cu ochii sufletului toate creaturile văd aceste alte planuri, cât şi toate formele de viaţă.

* Evanghelia Vărsătorului a lui Iisus Christos, îşi ia numele din idea că, o dată cu naşterea lui Iisus Christos, soarele a intrat în semnul Peştilor, iar acum intră în cea a Vărsătorului. Pentru această nouă Eră, cea a Vărsătorului, autorul, Dr. Levi H. Dowling (1844-1911) a compus o evanghelie nouă spirituală. Dr. Levi H. Dowling, care a preferat să fie cunoscut simplu, sub numele de Levi, a fost doctor, profesor la şcoală de duminică, iar mai târziu a început să creadă în existenţa Dosarelor Akashice — înregistrările nepieritoare ale vieţii — care sunt păstrate în Inteligenţa Supremă, sau Mintea Universală. Intrând în armonie cu ritmul şi vibraţiile acesteia, prin meditaţie, Dr. Dowling a putut să exploreze trecutul, cu o acurateţe perfectă. Evanghelia Vărsătorului a lui Iisus Christos, a fost publicată în Los Angeles, în 1911. Cea mai importantă parte a cărţii cuprinde date despre educaţia şi călătoriile lui Iisus. N. T.

întrucât toate formele de viaţă din fiecare plan sunt gânduri ale lui Dumnezeu, toate creaturile gândesc, iar fiecare creatură e înzestrată cu voinţă, şi, în măsura posibilităţilor, are puterea de a alege, iar în planurile lor de origine toate creaturile au hrană din eterul planurilor lor.

Şi aşa a fost cu fiecare lucru viu, până când voinţa a devenit o voinţă adormită, iar eterurile protoplasmei, Pământului, plantelor, animalelor, omului, au început să vibreze foarte încet. Eterurile au devenit toate mai dense, iar creaturile şi aceste planuri erau îmbrăcate în veşminte mai grosolane, veşmintele cărnii, pe care omul le poate vedea şi astfel a apărut această manifestare mai grosolană, pe care oamenii o numesc fizică. Şi aceasta este ceea se numeşte căderea omului - însă omul nu a căzut de unul singur, deoarece protoplasma, Pământul, plantele şi animalele au fost incluse toate în cădere. îngerii şi Heruvimii nu au căzut; voinţa lor a fost mereu puternică, iar astfel ei au păstrat eterul planurilor lor în armonie cu Dumnezeu.

Acum, când aceste eteruri s-au constituit în atmosferă şi toate creaturile acestor planuri trebuie să-şi ia hrana din atmosferă, a apărut legea conflictului; iar atunci, ceea ce omul limitat a numit supravieţuirea celui mai bun, a devenit o lege".

Legile Universale şi M.S.P.T.

Acest capitol este scris pentru toţi cei care caută să cunoască şi să demonstreze o „rafinare" personală şi

planetară. Aceasta este M.S.P.T. - Mişcarea pentru o Societate Pozitivă Trezită - indivizi care au mintea deschisă, dar şi o inimă care ştie să discearnă.

M.S.P.T. este a zecea viziune (din cartea *Profețiile de la Celestine),* demonstrată şi, de asemenea, activarea nivelului doisprezece al corpului de lumină. M.S.P.T. înseamnă Unimea, recunoaşterea unicității tuturor, şi se concentrează, mai degrabă, asupra aspectelor comune, decât asupra diferențelor. Din punct de vedere eteric şi ezoteric, desfăşurarea M.S.P.T. este supravegheată de către ceea ce se numeşte „O Inimă, O Minte" - O.I.O.M. - maeştrii în paradigma Unimii. Ei spun că:

„Noi vă vorbim despre Unime, deoarece aceasta este o idee conceptuală care va aduce unitatea, echilibrul, manifestarea completă a planetei şi omenirii sub vibrația stării înălțate a conştiinței. Aceasta este iluminarea, aceasta este Nirvana, acesta este extazul pentru toate sufletele umane. Unimea este vibrația rafinării celei mai înalte. Este ceea ce sunteți voi toți - pur şi simplu o expresie mai fină a ceea ce voi numiți acum persoana voastră.

Vibrația Unimii este atât de puternică prin capacitatea sa, încât poate fi atrasă către câmpul vostru, sau eliberată din interiorul vostru, în măsura în care sunteți acordați conştient la ritmul său. Unimea este energie pură, Inteligență Infinită pură, câmpul unificat, fundalul şi esența creației".

Fiecare aspect al vieții pe care îl experimentăm şi la care asistăm conține toate legile universale; totuşi toate aceste legi sunt fragmente ale Legii Unimii ce guvernează desfăşurarea unui joc mai mare - Planul Divin.

„Noua Eră" este, pur şi simplu, o mişcare care se concentrează pe aducerea instrumentelor şi a informației necesare pentru a-i conecta şi întări pe toți cei care sunt atraşi de mesajul său. Activând corpul spiritual la potențialul său cel mai înalt - într-un mod care respectă totul - acesta începe automat să conecteze celelalte corpuri.

Astfel, mulți dintre voi ați activat acum corpul spiritual şi ați atins diferite grade de acordare la frecvența divină. Divinitatea Lăuntrică vă vorbeşte acum, iar voi interpretați, apoi integrați totul la diferite niveluri de înțelegere.

Mulți au realizat acum că totul este energie şi că câmpurile de energie pot fi acordate. întrebarea este *de ce?* - şi, de asemenea, *în ce măsură?* Divinitatea Lăuntrică are răspunsurile. Sunteți îndemnați de o cunoaştere intuitivă să ştiți că există mult mai mult, iar legile universale vi se fac cunoscute. Le recunoaşteți prin felul în care acționează ele în viața voastră. O.I.O.M. numeşte aceasta însuflețirea, apoi trezirea.

Căutați să cunoaşteți, să îndrăzniți, să fiți şi să fiți tăcuți. **A FI tăcut înseamnă a demonstra prin exemplu.** în aceste vremuri de zgomot, sunteți călăuziți în mod intuitiv „să acționați după cum vorbiți".

O dată cu trezirea vine şi adunarea noastră împreună, deoarece toți sunt atraşi prin intermediul forțelor electromagnetice. Din nou -energia. Aceasta este **Legea universală a Rezonanței.** Cine se aseamănă, se atrage. Această lege ne permite să înțelegem felul în care noi ne creăm, literalmente, propria noastră realitate.

însuflețirea, trezirea şi adunarea sunt exemple microcosmice

ale **Legii universale a Unimii,** care se contractă înapoi, ca răspuns la un ciclu al inspirației şi expirației forței originale a creației.

Trezirea ne cere să folosim **Legea universală a discernământului.** Această lege ne permite să ne cuplăm, sau să ne acordăm, la propria noastră reprezentare unică din Planul Divin. Ea înseamnă a fi complet în armonie cu următoarea etapă perfectă din propria noastră călătorie personală a evoluției, acolo unde noi suntem puternic conectați, fără distragere sau judecare a altor realități. înseamnă să recunoaştem că există multe instrumente în „Orchestra Divină", iar apoi să aflăm dacă, de data aceasta, am fost de acord să fim o vioară sau un set de tobe - şi, în cele din urmă, să învățăm cum să cântăm armonios, împreună cu toate celelalte instrumente.

în jocul *Arta Creării Realității,* începutul realității fizice este ca o pânză albă. Noi am creat inconştient, timp de multe întrupări, strat de vopsea peste strat de vopsea. Pe măsură ce ne trezim, putem descoperi adâncimea, complexitatea, frumusețea a tot ce există, cercetând şi amintindu-ne multele aspecte ale ființei noastre.

Am învățat că, cu cât acordăm fin mai mult vehiculul fizic, şi cu cât acesta este mai puternic, cu atât voltajul este mai înalt - sau frecvența ori coeficientul de lumină, pe care îl putem atrage şi emite.

A fi o „ființă rafinată", acordată la ritmul Unimii, aduce propriile sale răsplăți: bucurie, o viață minunată, sincronicitate, scop bine definit, extaz, împlinire, relații deosebite de la suflet la suflet, sănătate, vitalitate ... lista pare a fi nesfârşită. Trecem de la supraviețuire la prosperitate, ne activăm cele patru cincimi de creier care adăpostesc conştiința înaltă, suntem aliniați conştient la Voința Divină şi devenim conştienți de Planul Divin, pe măsură ce asistăm cu bucurie la desfăşurarea acestuia.

Aceasta este **Legea universală a Adaptării,** legea care ne face să încuviințăm şi să curgem liber împreună

cu singurul lucru constant din univers, care este natura schimbătoare a energiei, ce se exprimă pe sine în multele sale forme diferite. Flexibilitatea aduce creştere şi schimbare.

O.I.O.M. recomandă ca „omenirea să aleagă discernământul în inima sa şi să respecte inteligenţa tuturor, prin adunarea împreună pentru a crea o alianţă reciprocă, spre binele colectiv al întregului". Aceasta este **prioritatea din punct de vedere social** pentru M.S.P.T.

Ea vine din **Legea universală a Echilibrului.** Provocarea pentru omenire, în prezent, este aceea de a crea un echilibru şi o unitate globală pragmatică şi demonstrabilă, prin accesarea şi folosirea măreţiei tuturor culturilor, credinţelor, filozofiilor, raselor şi religiilor.

Rafinarea socială vine, de asemenea, dintr-o rafinare a sistemelor noastre educaţionale existente. Individual şi colectiv, societatea îşi doreşte o schimbare globală pozitivă. Cât de rapid va avea loc această schimbare, depinde de cât de acordat şi de conectat la Legea Unimii hotărăşte să fie fiecare individ. Lucrul conştient pentru binele întregului va duce la activarea unor priorităţi specifice în întreaga structură socială. O.I.O.M. sugerează ca noi să devenim pro-activi în **rafinarea structurilor existente** pe planetă şi să nu „reinventăm roata".

M.S.P.T. este pentru rafinarea sistemelor educaţionale prezente, pentru a da posibilitatea tinerilor să-şi descopere amprenta şi scopul în viaţă şi, în consecinţă, să descopere bucuria de a fi aliniaţi cu jocul Unimii.

M.S.P.T. este pentru curăţarea eficientă a mediului înconjurător. **Măsurile luate de noi cu privire la mediul înconjurător** au, în prezent, capacitatea de a elimina 45% din poluarea mondială cauzată de gazele de eşapament de la maşini. Acest program se potriveşte, de asemenea, în chip minunat, cu celelalte activităţi ale noastre, care înseamnă **a ne distra, a face bani şi a face bine.**

Sub aspect social, cei din M.S.P.T. au decis, pur şi simplu, să arate că se poate şi altfel, prin acordarea la planul nostru Divin, prin descoperirea contractului pe care l-am făcut pentru întruparea prezentă şi apoi, pur şi simplu „trecând la treabă", cât şi prin alegerea de a savura puterea, dar şi bucuria noastră, moment de moment, aici şi acum, făcând pe plac inimii noastre.

Din punct de vedere politic, noi suntem **oameni care facem presiuni în mod politicos asupra politicienilor, pentru a acţiona în sensul unei schimbări pozitive.** O.I.O.M. ne dezvăluie faptul că la toate nivelurile societăţii au fost aşezate persoane cu diferite grade de trezire. Am avut de curând plăcerea de a mă întâlni cu un ambasador politic „important" din America de Sud pentru unul dintre vecinii noştri asiatici - un om complet trezit şi care lucrează în mod conştient pentru Unime, împreună cu Cei înălţaţi, în cadrul arenei politice. El a stat şi a zâmbit plin de bucurie, de-a lungul întregii întâlniri.

Ce încântare pentru mine!

O.I.O.M. sugerează că, pe măsură ce ne adunăm împreună, ne descoperim reciproc pasiunile şi ne sprijinim unul pe celălalt, pentru a face numai ceea ce place inimii noastre. Inima bucuroasă este adevărata voce a învăţătorului Lăuntric care păstrează Amprenta Divină în jocul Unimii. Cunoaşteţi-o, faceţi-o, FIŢI Amprenta, iubiţi-o şi împărtăşiţi-o!

După însufleţire, trezire şi adunare, vine unirea lumilor: cei treziţi care unesc planul eteric cu cel fizic, Estul cu Vestul, *a avea* cu *a nu avea* şi aşa mai departe. Fiecare fiinţă trezită, care îşi împlineşte rolul său mic, dar important, dintr-un Joc mai mare" - unirea inimilor şi a minţilor, a trupurilor şi a sufletelor.

Unirea înseamnă, de asemenea, deschiderea conştientă a uşilor la toate nivelurile existenţei, uşi care trebuie deschise spre a se aduce trezirea colectivă completă pentru noul mileniu.

Cei înălţaţi numesc M.S.P.T. o „dulce revoluţie", o rafinare delicată, prin care poate fi atins cel mai înalt nivel al fiinţei. Dicţionarul Oxford defineşte revoluţia drept o schimbare ‚completă', răsturnarea cu susul în jos, o mare inversare a condiţiilor. Vechile paradigme sau tipare energetice de pe planeta noastră au fost acelea de „lumină şi întuneric", „iubire şi ură". Noua paradigmă a Unimii este pur şi simplu „lumină şi iubire".

în demonstrarea pragmatică a potenţialului uman, primul pas este amintirea: să ne amintim cine suntem cu adevărat, la toate nivelurile creaţiei. Al doilea pas este să aplicăm această amintire de sine în realitatea noastră fizică, de zi cu zi.

Alte recomandări date de O.I.O.M. pentru a aduce bucurie şi un scop bine definit realităţii fizice sunt după cum urmează:

-Concentraţi-vă pe **calitatea informaţiei** care se transmite,
nu pe structurile exterioare.

-Nu „re-inventaţi roata". **Folosiţi darurile şi talentele fiecă
ruia** pentru ca, împreună, să creaţi un tot puternic.

-Deschideți-vă către **cooperare** şi nu către competiție, deoa
rece competiția promovează separarea; cooperarea aduce Unime.
-Verificați toate îndrumările, prin vocea bucuriei din răspun
sul inimii.

Răspundeți invitației învățătorului Lăuntric de a participa la şi cunoaşteți cine sunteți cu adevărat.

-Fiți **nelimitați** în gândirea voastră - o gândire de calitate
aduce o viață de calitate.

-Lăsați-vă **imaginația** să curgă - amintiți-vă că imaginația e
un dar de la Dumnezeu, care ne conectează cu dimensiunile Spiritului.
-Fiți clari în viziunea voastră şi împărtăşiți liber această vizi
une, celor care întreabă.

-Aceasta este o inițiere de grup, astfel că toți trebuie să se ofere voluntar, motivați doar de bucuria din inima lor şi de recunoaşterea faptului că împărtăşesc o viziune comună.

-Acordați atenție tuturor celor care se oferă voluntar, pentru
a ajuta manifestarea fizică a viziunii voastre - deoarece toți au un rol
dejucat, un dar de adus.

-Fiți conştienți de puterea limbajului şi folosiți cuvinte-cheie.
Folosiți un limbaj pozitiv în paradigma Unimii, dacă doriți unitate.
-Aduceți toate relațiile voastre într-o stare de echilibru, astfel
încât să fiți liberi de legături karmice şi să puteți dărui, pur şi simplu,
din plăcerea de a fi împreună.

-Faceți după cum vorbiți - fiți o demonstrație vie.
-împărtăşiți liber informația, timpul şi abundența. Dăruiți un
procent din venitul vostru.
-Amintiți-vă că nu puteți revendica drepturi de autor pentru
Mintea Universală.
-Fiți fluizi şi flexibili - dilatați-vă într-o ființă nouă şi FIȚI în
fiecare moment.

-Alegeți să faceți totul în viața voastră, într-un mod care să vă păstreze în puterea şi bucuria voastră!

- Acordați-vă, relaxați-vă, lăsați lucrarea voastră să dea roade!

Ideea conceptuală sau viziunea M.S.P.T. a fost lansată, de asemenea, prin intermediul revistei „Vocea ELRAANIS", în peste unsprezece țări din lumea întreagă. Detalii despre M.S.P.T. pot fi de asemenea accesate prin site-ul de internet www.selfempowermentacade-mv.com.an Se spune că internetul, sau „super autostrada informațională" este, în prezent, vocea necenzurată a maselor.

Informații despre Jasmuheen şi munca sa ca Ambasador M.S.P.T.

Cu toate că este fondatorul AMBASADEI internaționale M.S.P.T. - Mişcarea pentru o Societate Pozitivă Trezită - Jasmuheen e cunoscută probabil pe plan mondial pentru munca sa în domeniul TRĂIRII CU LUMINĂ. Din 1993, Jasmuheen face parte dintr-o echipă care a deschis drumul şi a implementat cu succes un proces specific care permite corpului său fizic să fie „hrănit pranic". De la mijlocul anului 1993, ea şi-a preluat hrana fizică doar din lumină lichidă.

Lector şi autor internațional, a patra carte a sa, *Alimentația Pranică* (cunoscută şi sub titlul *A Trăi cu Lumină)* dă multe detalii cu privire la ultimii patru ani ai cercetării sale în acest domeniu. Această carte a fost tradusă până acum în germană, olandeză, italiană şi va fi publicată în curând în spaniolă şi franceză.

Jasmuheen scrie în prezent volumul final din trilogia despre lumină, volum intitulat *Ambasadorii Luminii - A trăi cu Lumină,* care ia în considerare această capacitate ca pe o soluție practică şi viabilă față de provocarea prezentă a foametei pe plan mondial. Se referă, de asemenea, la efectele pe care le-ar avea adoptarea acestei noi forme de hrănire asupra sistemelor medicale mondiale şi la multe altele.

A doua carte din această serie, denumită „Procedeul de 21 de zile" şi publicată tot de editura KOHA

Verlag, acoperă experienţele altor oameni cu privire la procesul de a trăi cu lumină şi include capitole de început şi de sfârşit scrise de Jasmuheen.*

Jasmuheen este cunoscută drept un „telepat cosmic" şi este autor al altor cinci cărţi incluzând *în Rezonanţă* (de asemenea disponibilă în limba germană şi în prezent nr. 4 pe lista celor mai vândute cărţi de natură ezoterică în Germania), cartea mai sus menţionată - *Alimentaţia Pranică,* fiind în plus canalul de transmisie şi receptorul pentru lucrările *Inspiraţii - voi* /-cu Domnul Sananda şi Cei înălţaţi", volumul al II-lea şi volumul al III-lea. Trilogia sa recentă de „învăţături

* în anul 2003, Jasmuheen scrisese 18 cărţi, care sunt acum tipărite, în mare parte, în cincisprezece limbi. N. Ed.

primite" se numeşte *Curenţii Conştiinţei.* Volumul I este terminat, iar volumul al II-lea urmează a fi publicat în scurt timp. Jasmuheen a fost canalul prin care s-a propagat vocea fiinţelor de lumină care, din 1993, i s-au făcut cunoscute ei sub numele de Maeştri înălţaţi, după mulţi ani în care a primit mesaje telepatice de la prieteni şi rude care muriseră. Noua sa carte, *Camelot-ul nostru,* urmează a fi publicată spre finele acestui an (1998 N. EA).

Jasmuheen este de asemenea editorul revistei *Vocea ELRAA-NIS.* Această revistă este vocea M.S.P.T. şi se concentrează, în primul rând, pe relatări cu privire la crearea, descoperirea şi implementarea de soluţii strălucite la nivel social, economic, politic şi educaţional - pe plan personal şi global.

Ca autor şi canal de transmisie reputabil, articolele sale sunt publicate regulat în multe reviste ezoterice din lumea întreagă.

Jasmuheen a practicat meditaţia şi a cercetat metafizica (filozofia teoretică a existenţei şi cunoaşterii umane), filozofia Orientală şi gândirea New Age, timp de mai mult de douăzeci şi cinci de ani. Ea este iniţiată în tehnica Reiki I şi II, precum şi în Marea Vindecare, şi este un consilier/canal de transmisie metafizic experimentat. Călătoreşte în mod regulat, participând la seminarii, împreună cu Maeştrii înălţaţi, în toată Europa. Ca Ambasador M.S.P.T., Jasmuheen este, de asemenea, fondatorul Academiei pentru Autocunoaştere şi' întărire a Sinelui (A.A.Î.S.) - care administrează site-ul web pentru ACADEMIA COS-MICĂ PE INTERNET - (A.C.I.). Acest site nou actualizat funcţionează ca o librărie cosmică şi oferă multe „Alternative ale Inteligenţei Cosmice" la provocările lumii noastre din ziua de azi. www. selfempowermentacademy. corn .au

Inspirată de Cei înălţaţi, ea lucrează acum îndeaproape cu Maeştrii Arcturius, Kuthumi şi St. Germain pentru a dezvolta şi promova ordinea de zi a M.S.P.T. Acesta este un termen „inexact", care descrie Mişcarea pentru o Societate Pozitivă Trezită, mişcare ce se concentrează asupra progresului personal şi planetar în domeniul social, educaţional, economic şi politic. Capacitatea de a trăi cu lumină este soluţia Ambasadei M.S.P.T. pentru foametea mondială.

* Toate aceste cărţi au fost rescrise şi au apărut sau vor apărea la Editura FOR YOU, sub titlurile: *A trăi cu lumină. In Rezonanţă, Hrana Zeilor, Radianţa Divină* şi

DESPRE JASMUHEEN

Născută in Australia din imigranţi Norvegieni
A devenit vegetariană
A început să studieze Chi
A decoperit limbajul Luminii
A fost iniţiată în vechea Meditaţie Vedică
A început să ţină periodic post
Şi-a descoperit capacităţi telepatice
1992 - Şi-a crescut copiii, a studiat şi practicat metafizica, a avut diferite meserii
S-a retras din serviciu, pentru a se ocupa numai de spiritualitate
I-a întâlnit pe Maeştrii Alchimiei
A urmat o Iniţiere Pranică şi a început să se hrănescă cu lumină - A început un proiect pe şapte ani de cercetări în alimentaţie pranică. A început programul de a se pune în serviciul altora, împreună cu Maeştrii înălţaţi

-A primit de la Maeştrii înălţaţi primul dintre cele cinci volume
-A scris cartea *în Rezonanţă'*
-A fondat Seif Empowerment Academy în Australia
-A început lecţiile pentru stăpânirea Sinelui
-A început să scrie revista *Arta Resonanţei,* pe care a numit-o uite nor *The ELRAANIS Voice*
- A călătorit mult prin Australia, Asia şi Noua Zeelandă, împărtăşind din cercetările ei legate de stăpânirea Sinelui.
-A scris cartea *A trăi cu lumină.*
-A fost invitată de Maeştrii înălţaţi St Germain şi Babaji să aducă cercetările despre hrănirea cu prană la cunoştinţa lumii întregi.
- A început programul de re-educare cu Media de pe tot globul.
-A iniţiat The International M.A.P.S. Ambassadry, împreună cu Maestrul înălţat, Kuthumi în 33 de ţări
- A creat A.C.I. - Academia Cosmică pe Internet - un website gra tuit, care oferă date pentru progres pozitive, personal şi planetar www.selfempowermentacademy.com.au.
- A început Trilogia Camelotul nostru, a scris Jocul Alchimiei Divine

1997 _ A format M.A.P.S. Ambassadry Alliance - oamenii dedicaţi armoniei şi păcii pe tot globul
1998 - A scris *Our Progeny - theX-Re-Generation'*
1999 -A scris *Wizard's Tool Box* (care, mai târziu, a devenit cartea Radianţa Divină) 1999 - A scris *Dancing with my DOW*
1998 - 1999 A scris şi publicat *Ambasadorii Luminii - Proiect pentru sănătatea lumii şi foamea lumii*
1999 - A început să contacteze guvernele unor ţări cu privire la găsirea unor soluţii pentru foamete şi sănătate
1996 - 2001 - A călătorit foarte mult prin Europa, Marea Britanie, SUA şi Brazilia, cu programul „înapoi în Paradis" 1996 - 2001 -A stat de vorbă cu mai mult de 600 million de oameni, prin intermediul mijloacelor media de pe tot globul
1997- A început cercetări ştiinţifice pentru proiectul *A trăi cu Lumină*
1998- Turneu internaţional pentru a împărtăşi Programul Maeştrilor Impecabili
1999 - Turneu internaţional pentru a împărtăşi Programul Paradis
1999- 2001 -A început seminarii Internaţionale de pregătire a Ambasadorilor M.A.P.S.
2000 - Turneu internaţional pentru a facilitata alegerile unui Guvern Eteric în 28 de oraşe cheie şi pentru a împărtăşi Luscious Lifestyles Program - L.L.P.
2001 - Turneu internaţional pentru a împărtăşi Reţeta 2000
2000 - 2001 - A scris *Cruising lnto Paradise*
2000-2001 -A scris Radianţa Divină - şi Biocâmp şi extaz
2000 - 2001 -A lansat Programul OPHOP agenda One People in Harmo-ny on One Planet (Un singur popor în armonie pe o planetă)
2002 -A lansat I.R.S. pentru A INIŢIA, A ÎNREGISTRA ŞI A SINTE TIZA co-crearea Paradisului de către omenire, prin ww.jasmuheen.com.
- La sfârşitul anului 2002 - A lansat the Madonna Frequency Planetary Peace Program.

Dacă vă interesează mai multe amănunte iată adrese de site:
www.jasmuheen.com/how.asp#dowrecipe;www.jamuheen.com/wh at.asp#paradise;
www.jasmuheen.com/what.asp#paradise-status;
www.jasmuheen.com/who.asp#lol;www.jasmuheen.com/where.asp
#travel;www.jasmuheen.corn/where.asp#retreat